翼の王国

ANA Inspiration of JAPAN | A STAR ALLIANCE MEMBER

with you 70 years

10
ANA グループ機内誌
The Inflight Magazine of ANA Group
October 2023
No.652

特別対談

ANA代表取締役社長 井上慎一

サッカー日本代表 三笘薫

コツコツとした毎日が、ワクワクの未来を作る

ニューヨーク
ヴィヴィッドに街を彩る最旬ドーナツ

熊本 「南関あげ」を訪ねて

Web「翼の王国」はこちらから

TSUBASA GLOBAL WINGS
click here! 点击这里！

ご自由にお持ち帰りください。

ANA PWA WORLD TOUR 2023 JAPAN ROUND

ANA ウインドサーフィンワールドカップ

横須賀・三浦大会 2023.11.10-11.14

津久井浜海岸 Tsukuihama beach

FLY ANA!
WINDSURFING WORLD CUP
YOKOSUKA MIURA

ANA　KEIKYU　神奈川県　横須賀市 Yokosuka City　三浦市 Miura City

JWA　PWA　World Sailing Special Event

スポーツくじ　WINNER　toto　BIG
スポーツ振興くじ助成事業

主催　ANA ウインドサーフィンワールドカップ横須賀・三浦大会実行委員会

写真：ジェイコブ・サドラック
＋キャロル・クルス（NY）

10 2023 October
表紙／三笘薫（写真：加治屋誠）

with you 70 years

CONTENTS

翼の王国

004 ごあいさつ

006 旅の記憶　ヴェニス／篠山紀信

008 松丸亮吾の謎解きde世界一周

011 社員が見つけた! Local Premium通信

016 特集 ニューヨーク
ヴィヴィッドに街を彩る最旬ドーナツ

030 特別対談 三笘薫 サッカー日本代表 × 井上慎一 ANA代表取締役社長
コツコツとした毎日が、ワクワクの未来を作る

036 花空遊愉　アワ／赤井勝

038 旅するお取り寄せ／原田マハ

040 特集 熊本「南関あげ」を訪ねて

052 快適な空だけの旅　大分空港／パラダイス山元

054 ニッポン47妖怪さんぽ
“日本最大の妖怪”だいだらぼっち：長野／森井ユカ

058 旅で潤う　富士山：THE SENSE FUJI／笹野美紀恵

060 日本画聖地巡礼　『年暮る』東山魁夷／山﨑妙子（山種美術館 館長）

062 翼の流儀
社員の約85%が障がい者の特例子会社［AWO］

068 ライト、フライト
ドイツの火サス／柚木麻子

072 おべんとうの時間
長野／阿部了・阿部直美

077 郵便飛行　078 今月のANAカレンダー／上海　080 アンケートご協力のお願い／バックナンバー販売のお知らせ

082 ANA GROUP INFORMATION　090 ANA STORE@SKY案内、国際線機内販売 商品ラインアップ

102 機内オーディオ/ビデオ番組案内　104 ANAグループ航路図

写真：yOU（THE SENSE FUJI／山梨）

写真：白木世志一（熊本）

◉毎月1日以降に表紙や各ページのQRコードからリンク先への遷移が可能になります。

翼の王国　No.652 2023年 10月1日　発行：ANA『翼の王国』編集部　〒105-7140　東京都港区東新橋1-5-2　発行人：全日本空輸株式会社　制作：株式会社 光文社
編集統括：田邉浩司　編集人：小松伸司　編集長代理：二村勉史　スーパーバイザー：山下マヌー
編集：中野桜子、山下美咲、仲本剛、小嶋美樹、服部広子、藤沢緑彩、高田真莉絵、和田紀子
デザイン：カメガイデザインオフィス／松澤順一郎、石川直美　スタジオギブ／山本雅一、野崎二郎、近藤礼彦　トリムデザイン／塚原敬史　横山希
編集協力：株式会社キャストネット／川元賢司、所裕子　印刷：共同印刷マーケティングソリューションズ株式会社
【記事に関するお問い合わせ】株式会社 光文社　tel 03-5395-8150　【広告に関するお問い合わせ】ANA X株式会社　ライフサービス事業推進部　ml_notice_anamedia@ana-x.co.jp

©All Nippon Airways／Kobunsha2023　本誌掲載の写真・記事の無断転載および複写を禁じます。本誌に記載されている価格はすべて税込み価格です。

全日本空輸株式会社
代表取締役社長
井上慎一

読書と私

いつもANAをご利用いただき有難うございます。

読書の秋。皆さまが読書に引き込まれたきっかけは何でしょうか？　私の場合は友人でした。

高校1年の5月。入部したばかりの卓球部の狭い部室で、練習後に大勢でワイワイと着替えていた時、同級生の一人が突然、三島由紀夫の小説『仮面の告白』について話し始めました。同じ高校1年生なのに、私には理解できない言葉で滔々と話す姿に、彼とのレベルの差に我が身を恥じ入るばかり。「よし、本を読もう！」。これが私のきっかけです（現在、この友人は日本語学者としてさまざまな本を書く側となり、金田一京助博士記念賞を受賞するなど数々の功績を挙げています）。

それからは単なる本好きのレベルですが、一年を通して欠かさず、出張の移動中など時間を見つけては手に取るようにしています。

私にとって読書は「さまざまな人生を疑似体験できる場」。小説も歴史物も哲学書も、読んだ本の数だけ、私が未来に遭遇するであろう出来事を体験できるので「対応力」を培うことができます。この疑似トレーニングがなければ、自分の人生は今と違ったものになっていたと思います。

実際、これまで辛かった時やビジネスで行き詰まった時、「あの時、あの主人公はどう乗り切ったか」と思い返します。壮絶な貧しさや苦しさの中でも自尊心を忘れず、もがきながら歩みを止めなかった人々、はるかに厳しい環境下でも知恵を絞り、ビジネスを成功させた人々の生き様。次第に自分の悩みがちっぽけなものに思え、同時に生き延びる知恵と勇気もいただけます。

ホンダの創始者、本田宗一郎さんの『得手に帆あげて』もそんな一冊。この本に出会ったのは約40年前、私がまだ大学生の頃です。「個性を大切に、自分の得意を伸ばせばいい」。社会に出ることに漠たる不安を感じていた私がこの言葉にどれだけ勇気づけられたことか。

「成功は99％の失敗に支えられた1％だ」。私は今もこの言葉を大切にしています。

歴史上の偉人たちはリーダーに求められる資質についても多くの示唆を与えてくれました。

日本初のLCC、Peach

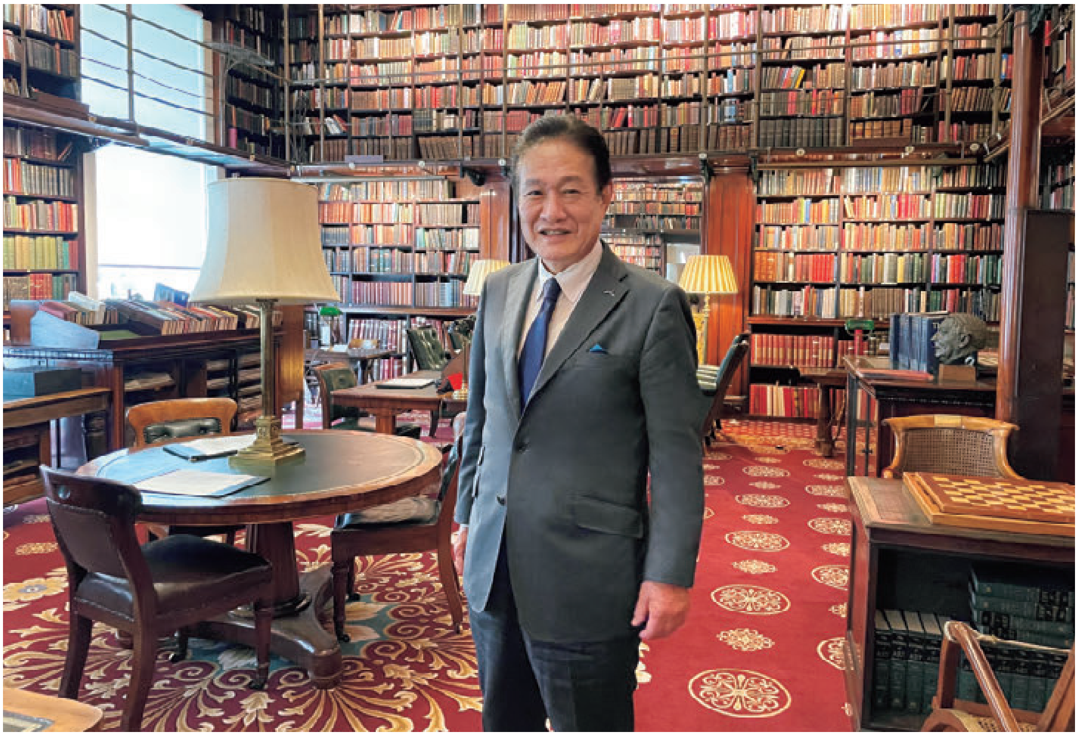
のCEOに就任した頃。資金も人財も知名度も何もない中で、LCCビジネスを成功させなくてはならないというプレッシャーの中、心にあったのは歴史小説『国盗り物語』等で描かれた織田信長のリーダーシップでした。たった3000人の兵力で、約2万5000人の今川義元の軍勢を打ち破った桶狭間の戦い。「何としても勝つ」と腹を据えれば、勝てる方法は必ず見つかる。古（いにしえ）の信長の教えは現代のビジネスでも大いに役立ちました。

コロナ禍でANAの営業統括を務めた時、「お客様がほとんどいない」という未曾有（みぞう）の危機下では、評伝『危機の指導者 チャーチル』等が脳裏に蘇（よみがえ）りました。第2次世界大戦中に首相になって英国を勝利に導いた、あのウィンストン・チャーチルです。「凧が一番高く揚がるのは、風に向かっている時」「悲観主義者はあらゆる機会の中に問題を見出す。楽観主義者はあらゆる問題の中に機会を見出す」「決して、決して、決して、決して屈するな！」チャーチルの生き様はいつも私を奮い立たせてくれます。

振り返ると、自らが理想とする人物、仕事、価値観など、さまざまな気づきを読書から得て、現在の自分があるのだと思います。これからも読書を通じてさらなる新たな視点や思考も精力的に吸収していきたいと思います。

秋の夜、一人静かに電気スタンドの下で読書をする時間は、私にとって至福のひとときです。「忙中閑あり」。皆さまもこの秋、人生の一冊に出会い、満たされた時間が過ごせますように。

10月も皆さまのご搭乗を心よりお待ちしております。



―第13回―

TOKYO ＼ 9,557km

旅の記憶

SHINOYAMA/KISHIN
篠山紀信

ヴェニス／1979

『ヴェニス 光と影』より

〝水の都〟と呼ばれるこの美しい街に、私は過去、5回ほど訪れている。撮影に来たこともあれば、2年に一度開かれる大規模な国際美術展に自分の写真が出展され、そのオープニングイベントに招かれたこともある。

ここは、じつに不思議な、特別な街だ。街といってもその正体は、小さないくつもの島の集合体で、百数十本もの運河と、細い路地がまるで迷

路のように張り巡らされている。いまにも水没してしまいそうな街、その美しさをなんとしても守らんと、街中の者たちが歴史と伝統にしがみついている――、そんな印象がある。

今回、紹介する写真は70年代末に撮影した。「ヴェニスに一度も行ったことがない」と話していた作家を無理矢理に誘って現地を訪れ、数日間滞在し、二人して一冊の本を作ったのだ。

ホテルの部屋に篭りがちな作家を尻目に、私はあちこちの島に渡り、地元の人の結婚式やガラス細工の工房、それに水上マーケットなどをフィルムに収めた。そして一度だけ作家と、かの有名なゴンドラにも乗った。

街の広場の近くに一軒、気に入ったトラットリアがあって、夜は毎晩のようにその店で夕食をとった。いく晩かは、作家や通訳とともにテーブルを囲んだ。

いまも記憶の片隅に残る一皿は、ちょうど旬を迎えていたフンギだ。どこか懐かしく、それでいて、どことなく艶っぽささえ感じさせる香り高い茸の味は、街の景色にとてもよく似合っていた。

謎解き de 世界一周 13

松丸亮吾&
謎解きクリエイター集団
RIDDLER（リドラ）が
ナビゲート

第13回の旅行先はモンゴル！
モンゴルは東アジアの北西部に位置する、中国とロシアに挟まれた国だよ。日本の約4倍の広さもある国土に暮らすのは300万人強で静岡県の人口と同じくらい、国連加盟国の中ではもっとも人口密度の低い国なんだ。いっぽうで遊牧民の国としても有名で、モンゴルに暮らす遊牧民人口は世界一。彼らは家族で広大な草原を移動しながら、ウマやヤギなどと共に生活しているよ。モンゴルには遊牧民に由来する文化も多いんだ。
さて、ここではそんなモンゴルをテーマにした問題を2問出題しよう。謎解きの旅に出発だ！

NAZOTOKI 1問目

ミルクティーにあるものが入っているモンゴル料理があるんだ。何が入っているのか、謎を解いて答えよう。

難易度 ★☆☆☆☆

ヒント ミルクティーに浸っているもののカップの模様を見比べよう。

目次に戻る

NAZOTOKI 2問目

モンゴルで生まれた独特の歌唱法。なんという名前か、謎を解いて答えよう。

難易度 ★★★★

ヒント 上のイラストは「ハープ」を表しているよ。音符の形に注目してみよう。

松丸くんのアドバイス

今回の2問目は今までとは少し傾向の違う問題だ。「音符」の持つ意味にだまされることなく、形だけに注目することがポイントだよ。

Ryogo Matsumaru

謎解きクリエイター

松丸亮吾

自身が代表を務める謎解きクリエイター集団「RIDDLER」(リドラ)での活動をベースに、メディア、ゲーム、イベントなど多方面で活躍する謎解きブームの仕掛け人。最高の「ひらめき体験」を生み出し、考えることを誰もが好きになれる世界をつくるため、活動中。書籍『東大ナゾトレ』シリーズは累計190万部を突破。

解答は79ページに掲載しています

ひらけ
未来へ
未来に出会える旅の祭典
ツーリズムEXPOジャパン2023 大阪・関西
10.26(thu)–29(sun)
インテックス大阪 https://t-expo.jp/
10月26日(木)・27日(金)は、業界関係者のみの展示商談会となり、一般の方は入場できません。
【主催】公益社団法人 日本観光振興協会 ／ 一般社団法人 日本旅行業協会(JATA) ／ 日本政府観光局(JNTO)　【特別協力】一般社団法人 全国旅行業協会(ANTA)
お問い合わせ　ツーリズムEXPOジャパン推進室 TEL:03-5510-2004 event@t-expo.jp

社員が見つけた！ Local Premium 通信 vol.12

絶品フードに美食レストラン、
隠れた絶景から伝統を受け継ぐ逸品まで……。
世界各国・日本各地を飛び回るANAグループ社員が
“ちょっと特別”な口コミ情報をお届けします。

秋田犬に会える「忠犬ハチ公」の故郷

秋田・大館

大館能代空港が最寄りである秋田県大館市は「忠犬ハチ公」生誕の地で、実際に秋田犬に会える『秋田犬の里』などの観光施設や宿泊施設がたくさんあります。そして今年、2023年はハチ公が生まれて100年目ということで、渋谷駅前にハチ公像があることで有名な東京都渋谷区と組んでさまざまなプロジェクトが進行中。11月11～12日には「ハチ公生誕100年フェスティバル in 大館」も開催されます。かわいい秋田犬に会いに大館を訪れてみてください。

濱田 栞／はまだ しおり　客室乗務員。2021年より秋田県大館市の地域おこし協力隊として活動。現在はNCP＆兼業制度を活用し「ハチ公生誕100年プロジェクト」を担当。秋田犬とゴルフが大好き。

甘い香りのバラ園で癒しの時間を

宮崎・宮崎

1939年に「宮崎観光の父」と呼ばれた故・岩切章太郎氏が宮崎市青島に開園した『こどものくに』は、入場無料ながらセグウェイなどのアクティビティやパークゴルフ、アスレチックなどを家族で楽しむことができる広大な公園です。なかでも私が大好きな場所が、園内にある約200種1600本を有する「バラ園」。秋にも見頃を迎える多種多様なバラの美しさと、海風とバラの甘い香りに癒され、幸せな気持ちになること間違いなしです。

山田 千恵／やまだ ちえ　ANA あきんど宮崎支店で宮崎県の魅力を発信中。趣味は早起きをしてラジオを聴きながら「朝時間」を楽しむことと、ご近所でもある青島の魅力を探求すること。

瀬戸内海の絶景とオリーブソフトクリーム

香川・小豆島

高松空港からバスと船を使って行くことのできる瀬戸内海に浮かぶ島「小豆島（しょうどしま）」は、日本一のオリーブの産地。香川名物のうどんにまでオリーブが練りこまれているなど、他では味わえないオリジナルグルメが島内にさまざまありますが、なかでもおすすめが『小豆島オリーブ園』で食べるオリーブソフトクリームです。オリーブの甘くまろやかな風味とエメラルドグリーンの色味が可愛いソフトクリームを、瀬戸内海に浮かぶ島々の絶景を眺めながら召し上がってみてください。

檜山 佳歩／ひやま かほ　国際線の問い合わせ窓口で4年間、お客様対応業務を行った後、2023年4月からは事業推進部で総務を担当。休日はドラマや映画を観てのんびり過ごすことが好き。

ANA Inspiration of JAPAN
A STAR ALLIANCE MEMBER

with you 70 years

世界へ行くなら、ANA
あなただけのシネマチックな旅の体験がここから始まる。

詳しくは
ANA公式サイトへ

→目次に戻る

海外編

社員が見つけた!
Local Premium 通信 vol.12

(上)©Destination NSW
(左)©Jordan Robins

フォトジェニックな白砂の絶景ビーチ

オーストラリア・ジャービスベイ

オーストラリアのシドニーから南に約200キロの場所にあるジャービスベイをご存じですか? ここには手つかずの美しいビーチが数多くあり、イルカやクジラを見ることもできる人気の観光地。付近の海岸はパウダーのように真っ白なビーチが特徴で「世界で最も白い砂浜」と称されるほど。美しい砂浜と透き通った海を眺めながらサンドウォークするだけで最高の気分になれます。シドニーまで行ったらぜひ足をのばしてみてください。

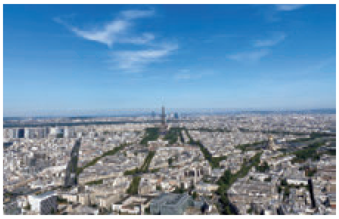
髙木 美佐/たかぎ みさ 旅行商品部企画商品チームに所属し海外ツアーなどの企画に従事。現在は担当のオーストラリアの魅力を多くのお客様に届けることと、私生活では4歳の娘の育児に日々奮闘中。

天井から滝が流れる空港内の巨大施設

シンガポール・チャンギ国際空港

シンガポール・チャンギ国際空港内にあるショッピングモール『ジュエル・チャンギ・エアポート』では、買い物はもちろん、モールの中央部にある天井から降り注ぐ大きな滝も見どころ。音楽を奏でながら滝がライトアップされる光のショーも随時開催され、大迫力です。空港のターミナル間の移動で利用する無料モノレールのスカイトレインに乗ると、その滝の真横を通り抜けることができ、空港にいる時からワクワクが止まりませんよ。

井口 あかり/いぐち あかり グランドスタッフとして運航業務やカウンター業務、ラウンジの受付などに従事。趣味は温泉巡りやドラマ鑑賞、美味しい物を食べることも大好き。



パリの街を一望しながらフランス式の朝食を

フランス・パリ

パリ南部のモンパルナス地区にある「モンパルナスタワー」56階にあるレストラン『Le Ciel de Paris(ル シエル ド パリ)』でいただく朝食が大好きです。高い建物があまりないパリで、ここはエッフェル塔を中心に街の景色を見渡しながら朝食を楽しむことができる数少ないスポット。朝食セットには種類があり18€から楽しむことができるのでコスパも良いです。朝食の時間帯は席の予約ができませんが、平日の朝などは空いているので予約なしでも窓側の席に座ることができます。

桝井 学美/ますい まなみ 客室乗務員。就航当時からA380で運航のホノルル便を担当。家族がフランスに住んでおり、帰省のために過去に何度も渡仏している。

澄んだ海とパワースポット巡り！
神々が宿る島 壱岐

辰ノ島（快水浴場百選）

小島神社

壱岐の雲丹

壱岐牛

壱岐焼酎

九州の玄界灘に浮かぶ長崎県の離島、壱岐島。澄み切ったエメラルドグリーンの海にウニや新鮮な魚介類、壱岐牛などの豊富なグルメとWTOから地理的表示の産地指定を受けた世界が認める壱岐焼酎。また150以上の神社があり島全体がパワースポットとも言われています。

壱岐への
ご旅行はこちら

実施中

壱岐市滞在型観光促進プロジェクト事業

長崎県壱岐市で武蔵野美術大学大学院生が滞在制作し壱岐の魅力を絵画で表現

随時情報
発信中！

Web
翼の王国を
Check!

旅先で Let's Try!

健康習慣を5%上げよう habit 5%

体温の目安は36・5度
冷えを解消して免疫力UP！

冷え性は女性特有のものというイメージがありますが、実は、男性や子供の冷えも問題視されています。特に子供のアレルギー症状は、冷え性による免疫力低下が原因とも。肩こりや頭痛、メンタルの浮き沈みが冷えからきていることも少なくありません。旅先での急激な気温の変化にも注意が必要です。体温は36・5度くらいあると免疫力にも効果が期待できます。単なる冷えと片付けることなく、血液の循環をよくして体温調節機能を高めましょう。

Webオリジナルの動画も
ぜひチェックして！

健康知識が1分で学べる
「habit 5%」

スポーツトレーナーが健康を増進するための食事や運動の方法を解説します。「翼の王国」Webサイトで毎月更新中。

監修：Deportare Club

→目次に戻る

「翼の王国」Webサイトのご案内

「翼の王国」は、冊子、スマホアプリとは別に、Web版も昨年10月より開始しています。
最新号やバックナンバーをご覧いただけるほか、Web版だけの楽しみ方もご用意しております。

「翼の王国」Webサイトだけの3つの楽しみ

1 「翼の王国」取材の裏側や、Web限定のオリジナル記事を楽しむ

2 旅特集の動画を楽しむ

3 好きなワードやタグで過去の記事も検索して楽しむ

※デジタル媒体では各ページのQRコードをタップすると
Webサイトへ遷移します。
（毎月１日以降にQRコードからリンク先への遷移が可能となります）

Web「翼の王国」はこちらから→
https://tsubasa.ana.co.jp/

アプリ版「翼の王国」

機内誌「翼の王国」はご搭乗の有無にかかわらず、どなたでも時間や場所を問わず、ご自身のデジタル端末からダウンロードしてお楽しみいただけます。
※ANA公式モバイルアプリ「ANA」のダウンロードが必要です。
※バックナンバーも閲覧可能です。

←「ANA」アプリのダウンロードはこちらから

STEP 1 「ANA」アプリを立ち上げる ▶ **STEP 2** 翼の王国・新聞・雑誌を開く ▶ **STEP 3** コンテンツを選択 ▶ **STEP 4** ダウンロードしてコンテンツをお楽しみください

NEW YORK,

THE DOUGHNUT EMPIRE

今回の行程：日本からANA直行便でニューヨーク・JFK国際空港まで、飛行時間約14時間。JFK国際空港からマンハッタンまではタクシーで30分～1時間程度。

多彩な味や食感はもちろん、趣向を凝らしたデザイン性の高さはさすがファッションの街というべきか。写真はブルックリンの「ブランドンズ ドーナツ」（p.27）から。

ニューヨーク、ヴィヴィッドに街を彩る最旬ドーナツ

ハンバーガーにピザ、ベーグル……アメリカが発信源の著名な料理は数あれど、実は甘味なくして語れないのがこの国の食文化。中でもドーナツは、老若男女にこよなく愛されつづける定番メニューだ。店や流行がつねに移り変わる大都市ニューヨークでもそれは同じ。時代の変遷を体現するポップでハッピーなスイーツの姿が、そこにはあった。

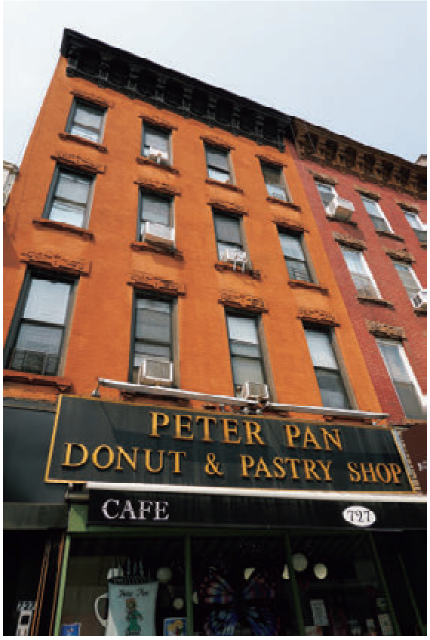
案内人：ヒロ・ヨネモト　写真：ジェイコブ・サドラック+キャロル・クルス　機材提供：CSIレンタル　取材＆文：山下美咲

街を見守りともに進化する、ドーナツという“コンフォートフード”

昔ながらの風景を保ちつつ新たな価値を創りたい

ブルックリンのウィリアムズバーグに店を構える「ピーターパン ドーナッツ＆ペストリーショップ」は、創業約70年の老舗として長きにわたりこの地の発展を見届けてきた。壁一面をオーセンティックなドーナツが彩り、奥にはコの字形のカウンター席が。店内は平日でも朝から多くの人で賑わい、列が途絶えることはない。デジタル化が進むこの街でめずらしくキャッシュオンリーを貫くが、そんなことはおかまいなし。道路作業員からベビーカーを押す母親まで、さまざまな客が店を訪れる。「あらゆる人やものごとが集まるのが、ブルックリンのおもしろいところ」と、オーナーのディミトリさんは話す。彼の父親は70年代にギリシャから移住し、

ドーナツのほか、ベーグルやコーヒーがイートイン可能。人気の定番ドーナツに加え、地元のメキシカンレストランなどとタッグを組み、新メニューの開発にも勤しむ。内装はもちろん、働く店員のカラフルな制服もオールドアメリカンな趣を感じさせるポイントだ。日本で2022年に公開された映画『スパイダーマン：ノー・ウェイ・ホーム』では、ゼンデイヤが演じたヒロインのアルバイト先としてこの店を完全再現したセットが使われ、大きな話題に。



90年代初めに創業者よりこの店を引き継いだ。「幼少期からよく店を訪れていたし、学生の頃はアルバイトもした。この店はみんなの交流の場でありつづけているんです。ドーナツはニューヨーカーにとって、幸せな気持ちを運ぶ〝コンフォートフード〟。よいことがあれば欲しくなるし、悲しいときには気分を和らげてくれる。レトロなカウンター席は人々のつながりを生むから、合理的に席数を増やさず、あえてそのままに」

Peter Pan Donut & Pastry Shop

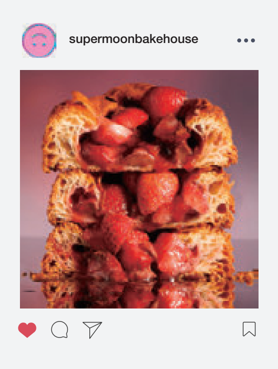
727 Manhattan Avenue,
Brooklyn, NY 11222
www.peterpandonuts.com

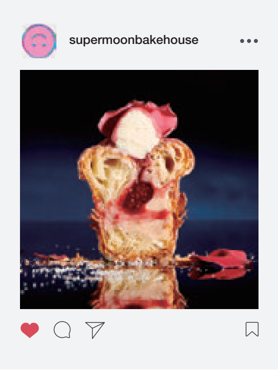
見て、 食べて楽しい
クリエイティブなペストリーたち

土地への敬意を背景に心弾む革新的な挑戦を

アートやファッション関係者が多く住むマンハッタンのロウアーイーストサイドでは、近年上質なベーカリーが人々の関心を集めている。その筆頭が「スーパームーン ベイクハウス」。オーストラリア出身のデザイナー兼フォトグラファーであるアーロンさんが仲間と営む注目店だ。「文化が色濃く残るこのエリアで、新しく刺激的かつ型破りな店を始めたかったんです。ニューヨークのベーグルがこの地で発明されたという歴史にも惹かれて。地産のフルーツやこだわりのバターなど最高ランクの材料だけを使い、トッピングから中身のクリームまですべてここで手づくり。おいしく楽しくユニーク、そして時にノスタルジックでありたい」

味のみならずアーティスティックなプレゼンテーションが秀逸。写真やデザインのスキルを生かしたSNSでの見目麗しい展開にも注目を。アーロンさんは過去に6回の来日経験があるほど日本好き。アジアの食文化からも着想を得ているといい、日本をはじめとする海外への進出が目標のひとつ。





SUPERMOON BAKEHOUSE
120 Rivington Street,
New York, NY 10002
www.supermoonbakehouse.com

世界の味を再解釈した多幸感あふれるピース

ブルックリンで創造性豊かなペストリーを探すなら、「ファンファンドーナツ」は見逃せない。創業者のファニーさんはこれまで多数のメニュー監修のほか、レシピ本の執筆経験もある実力派。ショーケースには色とりどりのドーナツが並ぶが、合成着色料や香料は使わず、できるだけナチュラルな原料を用いている。「大切なのは、プレイフルであることです。材料には季節の食材と同様に、世界中の調味料を採用。ドーナツを、異文化探求の機会にしたいと考えていて。私の故郷のメキシコの食文化を活かしたコーンクリームのほか、韓国のコチュジャンをジャムに入れたメニューも」。店内にはつねに、驚きの声と笑顔が絶えない。

店舗は窓一面にチャーミングなイラストが描かれ、温かく和やかなムード。美しい色合いや風味を加えるため、キッチンではフルーツを搾る作業もおこなう。ファニーさんは日本の食材も大好きで、レパートリーの中に柚子や抹茶もよく登場するとか。彼女いわく「料理やお菓子づくりのイマジネーションは、文章の編集作業に似ているかもしれません」。秋にはリンゴと味噌をマッチさせたドーナツを予定しているというから、乞うご期待。

FAN-FAN DOUGHNUTS

448 Lafayette Avenue,
Brooklyn, NY 11205
www.fan-fandoughnuts.com

ERIN McKENNA'S BAKERY

248 Broome Street,
New York, NY 10002
www.erinmckennasbakery.com

多様な食習慣に寄り添った、体にもおいしいドーナツ

〝糖質離れ〟もなんのその妥協なくしてヘルシーに

人々に親しまれ、時に街の発展の起爆剤ともなるドーナツは、昨今の食の多様化にも対応。「エリン マッケンナズ ベーカリー」のメニューは、すべてヴィーガン&グルテンフリーだ。アレルギーに優しいのに文句なくおいしいと、今では国内に複数の店舗を持つ。「ロウアーイーストサイドで開業した当初この辺りは閑散として、プラントベースのフードに対する偏見だけがあった。でもその状況もずいぶん変化しました」と、創業者のエリンさんは振り返る。一方、ミッドタウンの名店「ドードーナツ」では現在、プロテインドーナツを開発中。オーナーのスティーブさんからは「ドーナツは朝食にも会議のお供にもなる、アメリカで最もポピュラー

イベントやケータリングに対応し、多くのセレブリティやアスリートの御用達としても有名に。スティーブさんはこのほかにも複数の事業を抱えるが「ドーナツはほかのビジネスと違い、みんなを笑顔にできる」と話す。

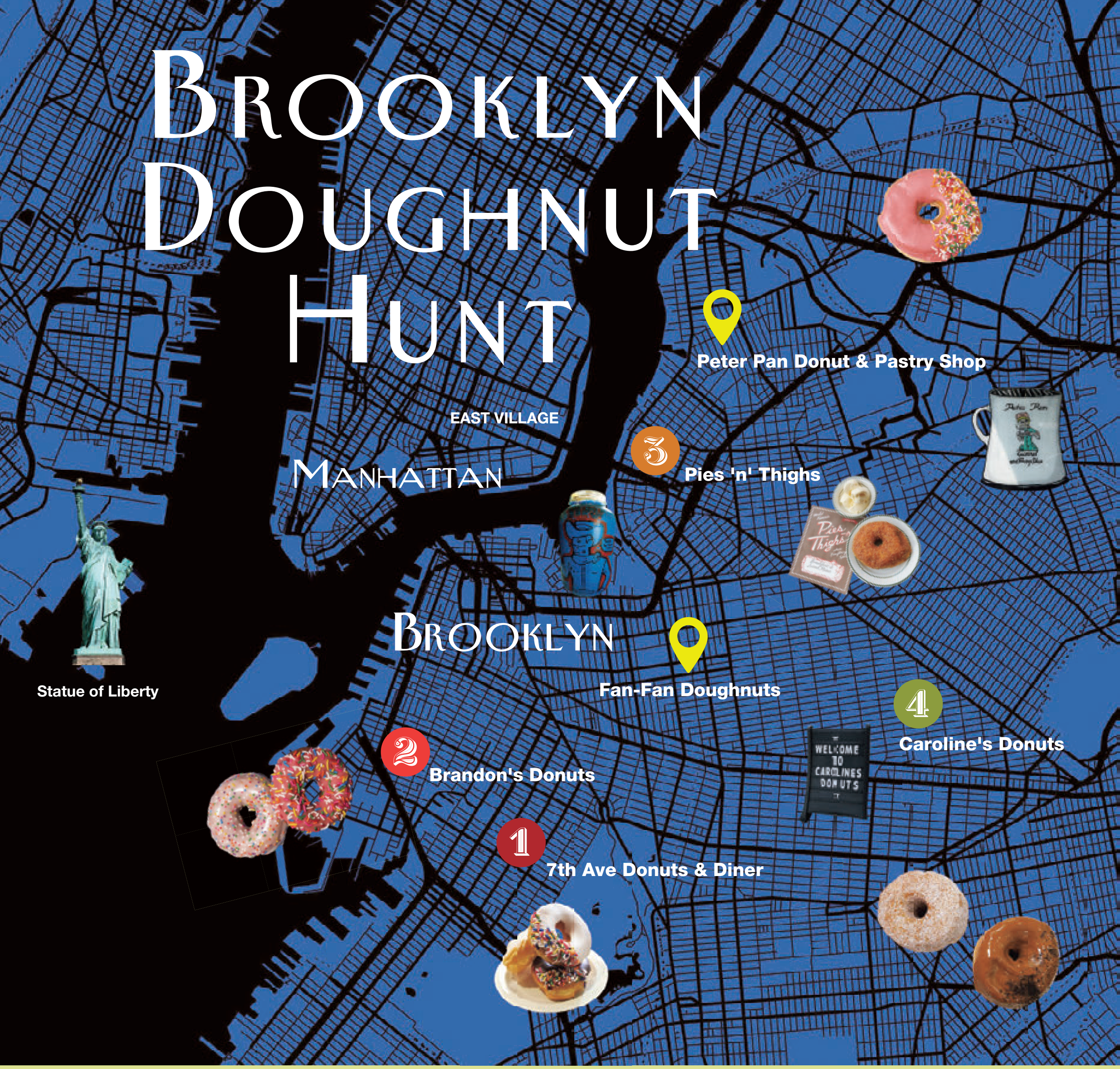
通常のドーナツと比べても遜色ない絶品のもちもち食感の秘密は豆粉。“プラントベースはおいしくない”という先入観を格別レシピで見事に払拭した。現在はフロリダのディズニーワールドにまで支店を構え、あらゆる子どもへ喜びを届ける。

なスイーツ。時代に合わせこれからもますます進化させていきます」との力強い言葉が。

Dough Doughnuts

14 W 19th Street,
New York, NY 10011
www.doughdoughnuts.com

Brooklyn Doughnut Hunt



今なお急成長を続けるブルックリンには、ローカルな雰囲気を残し近隣住民の憩いの場となっている個性派ショップが多々。マップからお気に入りを探してみては。

1

7th Ave Donuts & Diner

324 7th Avenue, Brooklyn, New York 11215
https://7thavedonutshop.com

オールドファッションなアメリカを想起させるダイナースタイルのレストランには、豊富な種類のドーナツがずらり。どこか素朴でなつかしい味わいとともに、往年のハリウッド映画に出てくる登場人物になったような心地でコーヒーブレイクやデザートタイムを楽しめる。

2 Brandon's Donuts

451 Court Street, Brooklyn, NY 11231
www.brandonsdonuts.com

色とりどりのチョコスプレーやシリアルなどを用いたドーナツたちは、アメリカっぽさ満点！　店名とかわいらしい看板は、オーナーのマットさんの愛息をモチーフに。「この店が100年続き、彼の誇れる場所になるように」という思いを込めた。キッズ向けのパーティなどのケータリングにも対応している。

3 Pies 'n' Thighs

166 S 4th Street, Brooklyn, NY 11211
https://piesnthighs.com

フライドチキンやビスケット、パイといったアメリカ南部の料理を提供するレストラン。インテリアやメニューに凝らされたヴィンテージライクな趣向が楽しい。その隠れた名物が、サクサクでフワフワの大ぶりなピーカンドーナツだ。もしもイートインが叶うなら、ぜひウェイターのおすすめに従いバニラアイスを添えて。

4 Caroline's Donuts

202 Ralph Avenue, Brooklyn, NY 11233

ブルックリンの中でもアップカミングなベッドフォード・スタイブサント地区に昨年オープンした。オーナーのティエリーさんが出身国のフランスで培った知見とセンスを活かし、すでに地元で愛される店へ成長。優しい食感がクセになるソフトタイプと、多層のクロワッサンタイプがある。

現地在住クリエイターが教える、マンハッタンで最愛の店

ヒロ・ヨネモトさん
メイクアップ・アーティスト

本企画の案内人を務めてくれたヒロさんは、自他ともに認める無類の甘いもの好き。そんな彼が挙げる「ドーナツ プロジェクト」は、オリジナルグッズも販売する人気店だ。「渡米してすぐの頃から、スイーツの食べ歩きがストレス解消法でした。ニューヨークのドーナツはとにかく多彩でレベルが高い！ ぜひ足を運んでみてください」

The Doughnut Project

10 Morton Street, New York, NY 10014
www.thedoughnutproject.com

カルロ・サンピエトロさん
アーティスト

街中に存在する慣れ親しんだオブジェクトを扱うミクストメディアアーティストのカルロさん。「中のクリームがおいしい！」と教えてくれたのは「ドミニクアンセルベーカリー」の逸品。「ニューヨークはとても美しいけれど、競争が激しく挑戦が続く街。自立していることが求められるここで、上質なペストリーは癒しの存在」

Dominique Ansel Bakery

189 Spring Street, New York, NY 10012
www.dominiqueansel.com

トゥンジ・ダダさん
ファッション・デザイナー

ナイジェリア出身のトゥンジさんだが、仕事で日本とアメリカを行き来していた経験も。「旅に来て即座にアメリカ気分へ浸りたいならドーナツがおすすめ。ミーティングでは必ず用意されていますから」と話す中でもお気に入りは「ドーナツプラント」のピーナツバタードーナツ。「四角いシェイプが独創的で、ニューヨークらしい味わい」

DOUGHNUT PLANT

379 Grand Street, New York, NY 10002
www.doughnutplant.com

◀「NY特集」はWeb『翼の王国』でもお楽しみいただけます。本誌未掲載のWeb限定記事もぜひご覧ください。

井上慎一
ANA代表取締役社長

ワクワクの未来を作る

写真:加治屋誠　取材・文:仲本剛

「やはり『諦めない力』というものが、多くの人の感動を呼ぶ、そのことを昨年のワールドカップで、私は改めて実感しました。そこで、弊社としてぜひ、その感動的シーンを生んだ選手と契約させていただきたいと、そういう思いに至った次第です」

精悍（せいかん）なマスクの若い男性を前にして、井上慎一・ANA代表取締役社長はこう言って顔をほころばせた。

ANAは今年6月、イングランド・プレミアリーグのブライトン・アンド・ホーヴ・アルビオンFCでの活躍も目覚ましい、日本代表MF・三笘薫選手と、スポンサー契約を締結した。

そこで今回、この契約締結を記念して「三笘選手 × 井上社長」の〝特別対談〟を送る。

世界をワクワクさせた「三笘の1ミリ」

井上：冒頭でも触れたように、

三笘薫
サッカー日本代表

コツコツとした毎日が、

今回、私どもが契約させていただいた大きな理由——、それは、三笘選手がよくお話しになっている「諦めない力」「夢を叶える力」、こういった言葉に私自身、感銘を覚えていたからです。そして、その言葉が体現されたシーンというのが、あのワールドカップでの「三笘の1ミリ」だったと、私は思うんです。三笘さんは、あれから何度も、あのシーンについて聞かれていて、もう飽き飽きされているとは思いますが（笑）。

三笘：いえいえ、大丈夫ですよ（笑）。

井上：じつはあの場面、私は各国の航空会社の幹部が集まる会議に出席するためスイス・ジュネーブにいて、会議メンバーとの会食のさなかに見ていたんです。私のすぐ後ろには、日本代表が予選リーグで勝利した、ドイツの航空会社の方、隣には韓国の航空会社の方が

いらっしゃいました。韓国の方とは「私たちの代表は決勝トーナメント、いけますかね？」なんて話をしながら。もう、食事どころじゃなかった（笑）。そんなときにちょうど、日本代表のスペイン戦がキックオフになって。皆、スマホに釘付けで（笑）。

三笘：そうだったんですね。

井上：そこで飛び出したのが三笘さんの、あの折り返しのパスだった。その場にいた人たちは口々に「あの粘りはすごい！」とか、「日本代表の諦めない心は素晴らしい」と、もう称賛しきりでした。そして皆が「ミトマ、ミトマ」と口にしていた。世界の航空業界をリードする人たちが、三笘さんのプレーに驚嘆し、ワクワクしているのを、私は目の当たりにしたわけです。その経験が今回、私どもが契約を申し入れさせていただいた根底にあるんです。三笘さんとともに、ワクワクした世界を作りたい、そう思ったんです。

三笘：ありがとうございます！

井上：いや、それにしてもすごかったですよね、あのパスは。サッカーは国を超えて人の心を動かす共通言語だと、周囲の皆さんの盛り上がりを見て実感しましたよ。あ、一人だけ、私の前に座っていたスペインの航空会社の方だけは、ガックリと肩を落としてましたけど（笑）。

三笘：あははは、スペインの方なら、それも当然でしょうね（笑）。

選手の背中を押す 失敗を恐れない文化

井上：現在、三笘選手はイングランドでご活躍中ですが、「世界最高峰」とも称されるプレミアリーグの、率直なご感想は？

三笘：そうですね、自分も以前は、プレミアリーグのチームや選手のことを、雲の上の存在と言いますか、憧れを持って見ていました。でも、実際になかに入ってみれば、同じサッカー選手ですし、同じ人間なので。そこで、ディスアドバンテージを感じることはそんなにありません。自分ができることもたくさんあるとわかりました。もちろん、サッカーファンなら誰もが知っているような選手が大勢いますから、対戦する際のモチベーションはすごく高いです。そんな環境下で日々、課題を見つけながらサッカーに取り組んでいます。

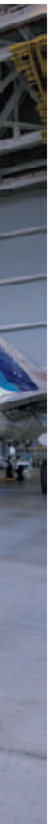
井上：Jリーグとの違いはありますか？

三笘：僕はJリーグとベルギーリーグ、そしてプレミアリーグと、三つのリーグを経験していますが、それぞれに良さがあると思います。Jリーグはやっぱり技術的な部分がすごく高い。ただ、海外リーグはスピードをより重視していて。とくにプレミアリーグは身体能力の高い選手も多く、縦へのスピードがものすごく速い。そこは、Jリーグとは違う部分です。それと、ゴールに対する意識が日本より高い。選手はどんどんシュートを打ちますし、たとえ外したとしても、サポーターもシュートを打つことを後押しする。積極的なプレーを、強く求められるんです。そこは、Jリーグとは少し差があるかな、と思います。

井上：失敗を怖がらず、どんどんやれと？　なんだかビジネスの世界にも通じる気がしますね。

三笘：そうですよね。

井上：失敗することや、万一の場合に責任を追及されることを気に病むあまり、スピード感が



失われてしまう……、これって、かつての日本企業や日本のビジネスパーソンの、ウィークポイントとされていた点ですからね。

三笘：ヨーロッパはサッカーが文化として根付いているので。観客席からはプレー一つひとつに対して、拍手やブーイングが起こります。その点、日本はまだ文化というよりはエンターテインメント性が高いというか。それもいいとは思いますが、サッカーが文化として存在するヨーロッパ的な部分をもっと吸収できたら、日本のサッカーももっと進化できる気がしています。

夢を叶える コツコツとした努力

井上：三笘さんは今年6月に『VISION 夢を叶える逆算思考』（双葉社）という本を上梓（じょうし）されました。読ませていただいて感心したのが、三笘さんは「後世に語り継がれる選手になる」という大きな目標をまず立てて、そこに向かうために「いま、どうすべきか」を常に考えてこられたと。これは、我が身を振り返っても、なかなかできることではないぞと思ったんです。そういった思考法を始めたのはいつごろからですか？

三笘：小学校の3年とか、4年のころです。「将来、こうなりたい」という目標を設定して、「そのために、何歳までにこれをやる」というのを書き出したんです。当時、そのような指導を受けたのがきっかけで、そういった思考法になりました。当時は、ずっとサッカーノートを書いていて。日々を振り返りつつ、次は何をするかを考え、自分の現在地を評価する、ということを繰り返してきました。

井上：素晴らしい！ 本では「毎日の努力を積み重ねる」という提言もありました。少しずつ努力していくことでしか、成長はできないと。これは、ご自身の実感としての言葉ですか？

三笘：はい。コツコツやってきたという自負はあります。毎日の一歩一歩は決して大きくはなくても、しばらく経（た）って振り返ってみると、はるか遠くまできたんだな、と思える。それが正直な自分の実感なんです。

井上：日々の積み重ねを続けていくことは、簡単なようで難しいですよね。三笘さんが長く続けてこられたのは「後世に語り継がれる選手になる」という大きな目標があればこそですか？

三笘：そう思います。やはり、目標を持つことによって、後悔のない人生を送りたいと強く思えるようになりましたから。

井上：やはり、まずは目標を掲げるということが、それぞれの人生においても本当に大切なんですね。いやあ、私も三笘さんともう少し早く出会って、そのことを教わりたかった（笑）。

→目次に戻る

スポンサー契約会見の
完全密着動画はこちらから

一人のミスは、チーム全員でカバー

井上：しつこくて申し訳ありませんが、「三笘の1ミリ」、あのシーンで私は、三笘さんの「パスをなんとしても繋ぐんだ」という執念を見た思いがいたしました。三笘さんご自身はあの場面、振り返るとどのように捉えていますでしょうか？

三笘：あの場面、僕自身があれだけ高い位置まで走り込めたのは「勝ちたい」というチーム全体の気持ちが、僕の背中を押してくれていたからだと思います。そして、その後の田中碧（あお）選手のゴールは、僕だけでなく、いろんな人の思いや技術が繋がった結果です。やっぱり、サッカーは一人ではできません。チーム全員が仲間のために動くのがサッカー。そして、サッカーというのは、とてもミスが多いスポーツなんです。ミスを皆で補い合って、得点や勝利という最良の結果に繋げていくんです。

井上：ということは皆さん、誰かがミスすることを前提に、試合に臨んでいるんですか？

三笘：もちろん、ミスはないほうがいいし、そのために日々、練習もしています。でも、ミスは起こるものと考え、リスク管理もしていますし、誰かのミスが出てしまったとき、チームとしてどう動けるか、そこがとても重要だと思います。

井上：航空業界の安全に対する考え方と相通じるものがありますね。人間ですから、ミスは否が応でもあるもの。それを前提に、それでも安全運航を遂行する。それが鉄則ですから。

三笘：ホントですね。とてもよく似てますね。

井上：それにしても、世界を驚かせたあのプレー、反響も大きかったと思いますが、ご自身はどう受け止めていますか？

三笘：あのシーンが、注目を集めていたのは知っていました。でも、僕自身は次の試合に向けて気持ちを切り替えなければならなかったので、大会期間中はさほど気にも留めませんでした。それでも、ワールドカップが終わって、あの場面が、スポーツメディアはもちろん、それ以外にも波及していたのを見て、「やって良かったな」と素直に嬉しかった。大きな舞台で、あのプレーができたというのは、自分が積み上げてきたものが、少しは出せたんじゃないかと、すごく誇らしく思いました。

井上：あれは昨年の12月でしたよね。私どもANAはちょうどその時期、「業績はいったいどうなるのか」とヤキモキするような、昨年度の最終コーナーに入ったところ。そこで、三笘さんのプレーを目の当たりにして、勇気をいただいたんです。「最後まで粘るぞ、頑張るぞ！」と。

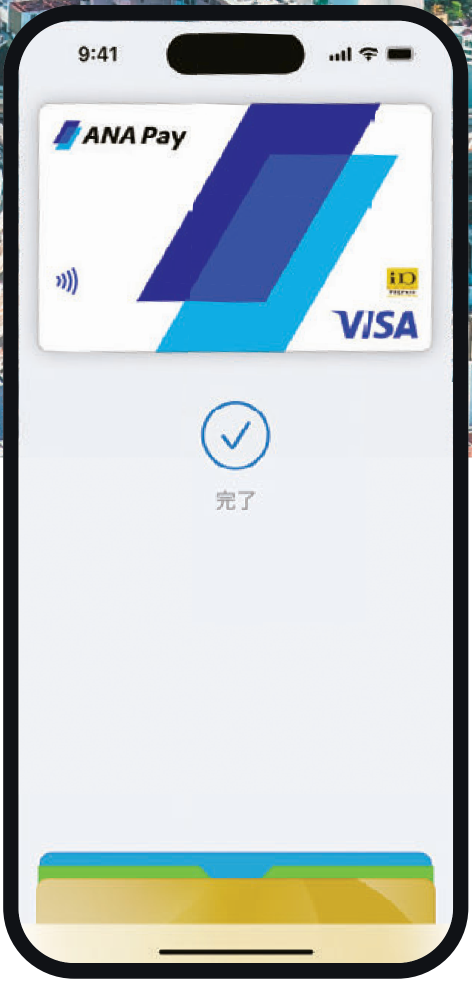
三笘：本当だとしたら、とても光栄です。

井上：本当、これは事実です。結果、弊社は昨年度、パンデミックを経て、3年ぶりに黒字を達成することができた。ですから、全社員を代表して感謝申し上げたいんです。ありがとうございました。これからもANAは、三笘さんとご一緒に、さらなる高みを目指し、頑張ってまいりたい、そう思っています。

三笘：ありがとうございます、私も頑張ります。

三笘薫初の著書『VISION 夢を叶える逆算思考』は双葉社より発売中

ANAはJFAメジャーパートナーです



新ANA Pay、はじまる。

日常で、ANAのマイルがApple Payで毎日使える。

詳しくはこちら！

ANAマイレージクラブ

ANA Pay | Pay

https://www.ana.co.jp/ja/jp/amc/ana-pay/

花空遊愉 vol.12

花と出会う、花と遊ぶ。

今月の花

アワ

原産国　アジア

装花・文　赤井 勝

先日、私は知人の招きで鳥取の『かに吉』を初めて訪れました。レストランガイドの星を獲得したことでも知られる、かに料理の名店。ですが……正直、お店にうかがうまでは「かに料理といえば冬の定番、夏場にいったいなにを食べるの？」と思っていたのです。

ところが、その疑問は私の間違った固定観念だったのです。もちろん、かには出てきません。供されたのは、どれもが新鮮な魚介や野菜。そのすべてが、私の想像を超える美味しさでした。たとえば……、私はサザエの肝というのは、磯の香りが強い、黒くて少し苦いものと思い込んでいました。でも、こちらで出された肝は、白いんです。苦味は一切なく、まろやかでクリームチーズのよう。驚きでした。

料理を堪能しながら、私は思いました。「旅も同じではないか」と。

雪国は冬、南の島は夏に訪れるものと、どこか私たちは決めてかかってしまいがちです。でも、四季が豊かな私たちの国。それぞれの土地には、季節ごとに違った魅力が必ずある。固定観念にとらわれることなく、各地の四季の移ろいを味わうというのも旅の醍醐味ではないかと、私は改めて思ったのです。

今月の花はアワ。そう、皆さんよくご存知の穀物です。フラワーアレンジメントでは、なかなか主役になることはありませんが、私は今回、あえてこのアワをメインに作品を作りました。華やかなイメージとは対極の、しかし、これもまた、赤井の装花なのです。

赤井　勝／あかい　まさる
65年、大阪生まれ。花を通じ心を伝える自らを「花人」と称し、自身の飾る花を「装花」と呼ぶ。08年、北海道洞爺湖サミット会場を花で飾り、09年、ローマ法王ベネディクト16世にブーケを献上。13年、伊勢神宮式年遷宮では献花奉納し、17年、フランスのルーブル王宮内パリ装飾美術館で開催の「JAPAN PRESENTATION in PARIS」でも桜の装花を担当。

→目次に戻る

旅するお取り寄せ

vol. 001

食いしん坊の方々が出合った、とっておきのお取り寄せを教えてもらう新連載。
暮らしを幸せにしてくれるあの味を求めに、旅をしたくなることでしょう。

撮影：江原隆司　取材・文：高田真莉絵

日本の国民性を体現している丁寧な仕事ぶりを誇りに思う。

アート、旅、そして食に造詣の深い、作家の原田マハさん。彼女とその仲間たちが、旅先で見つけたとびきりおいしいものを集めた食のセレクトショップ「YOLOs」を去年の夏、京都にオープンした。今回紹介してくれる商品は、お店のある古都・京都にゆかりのあるものだ。

「私にとっても思い入れのある街である京都に、お店を出すことになり、現場の店長におすすめされたのがこの『プルストカフェ』のマスタード。マスタードってあったら嬉しいものではあるけれど、料理の主役になることってないと思ってたんです。でもこれを一口食べたら、あまりのおいしさに驚愕。すぐに誰かに自慢しなくてはと思ったほどです。味わい深い酸味が口いっぱいに広がり、粒々の食感が程よいアクセントに。ウインナーに付けて食べるのはもちろん、ドレッシングにしたり、クラッカーの上にのせてカナッペのように味わったりと、様々な楽し み方ができます。意外にも焼きそばとも好相性。気持ち良いまでに味をビシッと引き締めてくれます。まさにこれはマスタード界のキャビア。惜しまずに使うので、気がつくと使い切っています。なくなってしまうと不安になるので、ストックしておく習慣がつきました。

パリへ行く際にはお土産としてよく持って行くんです。パリにはマスタードのブランドがいくつかありますが、それらとはまったくの別もの。フランスではマスタードはあくまでもステーキやフリットに添える脇役なので、現地の友人らはこれと普段食べているものを食べ比べてみて、ぷちぷちと弾けるような食感と風味の良さに感激するようです。私自身、異国の地でこの味を改めて口にすると、テクニックでごまかさずに、食材が持つ本来の味を丁寧に引き出すという日本料理の真摯な姿勢ともつながっていることに気づかされます。また、大好きな街の一つである京都で出合った味の魅力を、食の都・パリで感じられるのは素晴らしい体験です」

料理の幅を広げ、食材のポテンシャルを引き上げるマスタード。ぜひ試してみてほしい。

プルストカフェ＝風味制作所のP.マスタードとピリP.マスタード

マスタードシードの粒を潰さず残しているため、噛むと風味が広がる。（右）フルーティーな香り。¥1,026（左）グリーンペッパー、唐辛子などを加えてピリ辛に。¥1,134 各230g 原田マハさんの運営するショップ「YOLOs」https://yolos.jpなどで取り扱いあり。

Profile

原田マハ

作家。ニューヨーク近代美術館勤務を経て、2006年『カフーを待ちわびて』で作家デビュー。2012年『楽園のカンヴァス』で山本周五郎賞を受賞。アートと美食に巡り合う旅を綴った『フーテンのマハ』など、新書やエッセイも執筆。

訪ねて熊本へ

南関あげは、地元でどのように親しまれているのか？　南関町の郷土料理を研究し、若い世代に伝える活動に取り組む南関町生活研究グループを訪ねた。顧問の片山カツ子さん（中央）をはじめ、右から島崎洋子さん、葛城れい子さん、赤木みえ子さん、木村千恵子さんら全員が「くまもとふるさと食の名人」に認定されている料理上手。

「南関あげ」を油揚げ好きには知られた存在

撮影／白木世志一　取材・文・構成／和田紀子

「南関(なんかん)あげ」は、熊本県の北西部、福岡県との県境にある玉名郡南関町特産の油揚げ。その成り立ちは諸説あるらしいが、江戸時代に現在の愛媛県、伊予松山から伝えられたと言われている。20センチ四方の大きな油揚げで、見た目はパリパリの揚げせんべいのよう。だからこそ、汁気を吸ったときの吸収力たるや、乾いたスポンジが水分を吸い込むがごとし。驚くほどふっくらとしてジューシーでもっちもち。そのうえ賞味期限は常温で2～3か月！まさにスーパー油揚げだ。そんな「南関あげ」の故郷を訪ねて熊本へ。

南関あげは
パリパリで
カッサカサ。
とにかく軽い

ところが、
汁気を吸った途端、

南関町生活研究グループがいつも使っている南関あげは、地元の塩山食品のもの。「少し薄めで、よく伸びるので巻きやすい。南関あげ巻き寿司にはこれが一番です」と片山さん。

ふっくら
ふわっふわ

しっとりとして
柔らかくなり

そして最後は
もっちもちに

南関あげの代表的な家庭料理
「南関あげ巻き寿司」を教わりました

1 油抜きをした後、だし、しょうゆ、砂糖、みりんなどで味つけ

2 汁気をほどよくしぼる

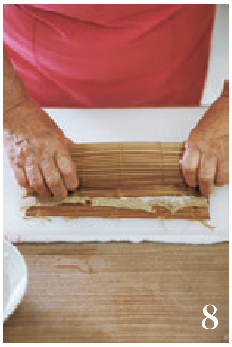
3 具はそれぞれに下味を

4 具はしいたけ、ほうれんそう、でんぶ、にんじん、卵焼き、かんぴょう

5 巻きすに南関あげをのせて

6 すし飯は端まで広げて

7


8

9 トントン

10 でき上がり

地元産の野菜と南関あげを、だし、しょうゆ、砂糖、酒などで味つけした南関煮しめも伝統的な郷土料理。地元の小代(しょうだい)焼の器に盛って。

南関あげ巻き寿司

ベージュ色の油揚げでくるりと巻いた佇(たたず)まいは何とも優しげ。巻き寿司といえば、海苔(のり)で巻くのが一般的だが、南関町では甘く煮含めた南関あげで巻くという。ひと口含むと、油揚げの甘さがじゅわっとしみ出し、すし飯のさっぱりとした味が後から追いかけてくる。すし飯と油揚げの相性のよさは、いなり寿司で実証済みだが、巻き寿司にできたのは、海苔の全型と南関あげが同サイズだったからこそ。それに気づいた人は、さぞかし快哉をあげたことだろう。

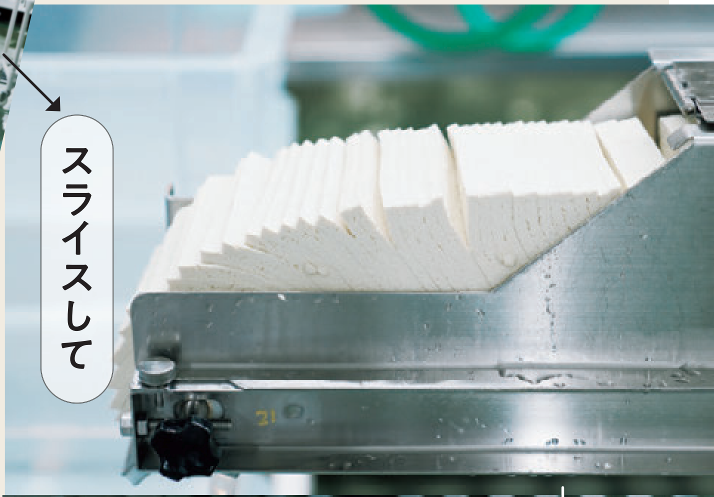
「南関あげ巻き寿司を考案したのは、私たちのグループの前身である生活改善グループの先輩方。会が発足して55年になるので、恐らく昭和40年代のことだったのではないでしょうか。今では南関町を代表する郷土料理として全国的にも知られるようになりました」と片山さん。

そもそも「**南関あげ**」は
どんなふうに作られている?
工場を訪ねました

薄い豆乳から

豆腐を作って

豆腐を冷やし



スライスして

水分を抜いて

薄くて硬い豆腐に

「うちの南関あげの一番の特徴は、5～6ミリに薄くスライスした豆腐を、約1トンの加重をかけて1時間プレスし、極限まで水分を抜いてから揚げること。それにより、パリッとした歯ごたえとふっくらした食感の2つの味わいを楽しめるんです。プレスしない状態で揚げれば、普通の油揚げになります」

南関あげのシェア9割以上を誇る塩山食品の3代目、塩山治彦さんは言う。一日1万6千枚、冬は2万枚という大量の南関あげを、なんと一枚一枚手作業で揚げている。

「120℃の低温で1分ほど揚げると4倍の大きさに広がりますが、この状態だとまだ柔らかい。しっかり水分を抜くために160℃の油で5分ほど揚げます。泡が少なくなってきたらOKのサイン。あとは常温でひと晩寝かせれば完成です」（塩山さん）

水分が2～3％に

「料理をするときも、立てて切ればくずれません」と塩山さん。

塩山食品
熊本県玉名郡南関町小原32-2
https://www.shioyamasyokuhin.co.jp/
塩山の南関あげ®は、通販のほか、特産品センターなんかん「いきいき村」やスーパー、空港などで購入可能。

江戸時代の繁栄の名残をとどめる
高瀬地区に足をのばして

江戸時代、菊池川下流の高瀬地区は、物資集散拠点として栄えた港町。米どころとして知られる上流の南関町からも、当時の肥後米をはじめとしたさまざまな物資が運び込まれていた。その中に南関あげがあったかどうかは知る由もないが、昔ながらの風情を感じる高瀬裏川を眺めながら、そんなことを想像するのもまた楽しい。

だご汁

だご汁は熊本の郷土料理。それぞれの家庭によって味つけも具もさまざまで、小麦粉や米粉でこねた団子が入っている。いりこ、干ししいたけ、昆布、かつおからとっただしがベースのしょうゆ味（冬は味噌味）で、地元の信頼できる農家の野菜と南関あげが入った「だご汁単品」￥８００（小鉢２種付き）。写真は高菜飯と小鉢３品が付いた「だご汁と高菜飯定食」￥１３００。地元産の小代焼の器で。

菊池川と高瀬裏川の中州に佇む「ＨＩＫＥ」は、ホステルを中心に、カフェ＆ダイニングとショップを併設した複合施設。「この土地でとれた食材で、ここならではのものを提供したい。そう思ったとき、小さい頃に祖母がよく作ってくれた、だご汁を思い出したんです」と佐藤陽子さん。玉名出身で、昔から南関あげに馴染みがあり、以前東京に住んでいた頃は、南関あげを熊本土産にしていたという。「今や熊本名産のひとつですが、ここ玉名の味として皆さんに知っていただきたいですね」

HIKE
熊本県玉名市秋丸415-2
☎ 0968-72-0819
㈹ 11:30～19:00（金・土～22：00）
㈥ 水曜
https://hike-tamana.com/

おでん

関西風おでんのだしは、野菜だしとかつお昆布だしを合わせたダブルスープ。薄口しょうゆとみりんでほんのり味つけした「青菜と南関あげ」。¥660

炊き込みご飯

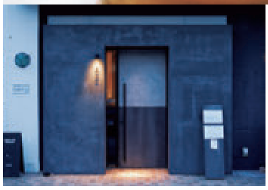
焼いた鯛の香ばしさと南関あげの油分がおいしさの決め手。2012年開店当時からの定番メニュー。おでんのだしで炊いた「鯛と生姜のかまめし」¥1,650

南関あげを本格和食から気軽なテイクアウトまで

常温で2〜3か月保存できる南関あげは、家庭料理の食材というイメージがあるが、ミシュラン1つ星を獲得した熊本市内のおでん割烹「おでん まつむら」では、本格的な和食としての南関あげ料理が堪能できる。

味噌汁

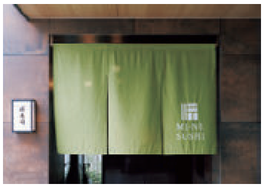
煮干しのだしに麦味噌を溶いた上品な関西風。南関あげを軽く炙ってから加えているので、ほのかな香ばしさがアクセントに。¥330



おでん まつむら
熊本県熊本市中央区南坪井町5-18
サウスファイブセカンドビル1F
㈪ 18:00〜22:00（21:30 LO）
㈬ 日曜

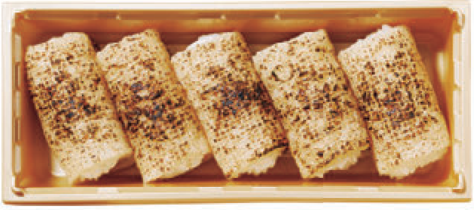
→目次に戻る

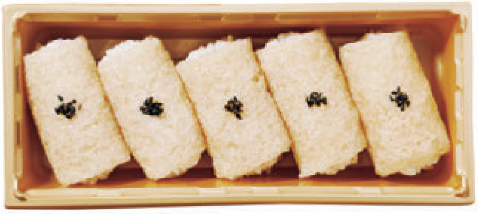
南関あげいなり



峰寿司
熊本県熊本市
東区昭和町8-22
☎096-367-7777

一日だしに漬け込んで味をしみ込ませた南関あげはコクがあってジューシー。表面をバーナーで炙った「炙り南関あげいなり」の香ばしさは格別。いりごまがアクセントの「南関あげいなり」共に￥1,000





あか牛や梅など、熊本各地の６種類の味が楽しめる「熊本 旅いなり」￥1,650。南関あげは、赤酒を使った平家屋オリジナルのだしじょうゆで煮つけている。

平家屋 阿蘇くまもと空港店
熊本県上益城郡益城町大字小谷1802-2
☎ 070-8436-9130

南関あげは甘く濃厚だが、中に大根の甘酢漬けが巻いてあり、わさびを忍ばせているので清涼感たっぷり。ピリ辛のガリと甘いきゃらぶきがいい箸休めに。￥680

ぎおん 鶴屋店
熊本県熊本市
中央区手取本町6-1
☎096-323-6420

稲穂 いなり屋
熊本県熊本市
中央区保田窪1-6-15
☎096-387-0305

キリッと酸の立った赤酢のすし飯とだしの旨みを含んだ南関あげが好相性。小ぶりのひと口サイズもうれしい。「特製生いなり（お土産用）」￥1,620

「生地がしっかりしていて、油分と旨みがちゃんとある。炊き込みご飯やおでんに入れると、全体のおいしさを底上げしてくれる、まさに名脇役です」と店主の松村崇史さん。

気軽にテイクアウトで楽しむなら、南関あげいなりがおすすめ。小さな俵形のすし飯に油揚げをくるっと巻いたスタイルが新鮮。小腹が空いたときのおやつや夜食、差し入れやお土産に。

熊本への翼
熊本へは東京（羽田）などからANA便で阿蘇くまもと空港へ

※運航情報は変更になる可能性がございます。
最新の情報はANAウェブサイトをご確認ください。

「熊本特集」はWeb『翼の王国』でもお楽しみいただけます。本誌未掲載のWeb限定記事もぜひご覧ください。

パラダイス山元の

快適な空だけの旅

Vol.13

富士山は上から見下ろす

イラストレーション／ソリマチアキラ

富士山が好きだ。大好きだ。日本人の誇りであり、四季ごとや、日の出から日没に至るまで刻々と変化する姿は、いつ、どこで見ても心打たれる。

自宅のベランダから富士山が見えていたのだが、視界の先にマンションが建ってしまい、その建造物のシルエットの傍（そば）からほんのわずかの稜線だけしか見えなくなってしまった。まるで検閲されスミベタが塗られてしまったような見え方の富士山。だが、ほんの一部でも生で見られるだけ幸せと思うように気持ちを切り替えた。富士山をじっくり気が済むまで観賞したいのなら飛行機に乗ればいいのだ。

登山は体型的に苦手だ。パラダイス家の面々は、私以外全員富士山に登頂している。たぶん、私は富士山登頂は生涯しない、というかできないと思う。そんなことはどうでもよくて、富士山は登るより、飛行機から見下ろすに限る。キャプテンやチーフパーサーから「ただいま左側

→目次に戻る

に大変美しい富士山がご覧いただけます」などとアナウンスがあった際に、反対側の窓側や、中央席に座っていた時の残念感といったらどうしようもない。予約する際、ANAウェブサイト「富士山どっち側で見られる?」で、航路をしっかり確かめて、必ずや富士山を上から見下ろすという固い決意をもって座席指定するのは、富士山ラバーズとしては当然のことである。

富士山側の席の指定ができない場合、前後の便は空いていないかどうか、日程を変更してでも富士山側の席を予約するという気概があって然るべきだ。

天候によっては、せっかく富士山が見える窓側を予約できたにもかかわらず、雲に隠れてしまってまったく見えない時だってある。搭乗前、天気図や雲の動きにも敏感にならなくてはいけない。雲の絨毯の中から、ポッカリと山頂部が突き出た富士山というのも実にいい眺めだ。

富士山の最も富士山らしい姿といえば、冠雪している富士山だ。山頂から7合目か、6合目まで雪が積もった姿は、これぞ富士山というべき美しさである。これから春にかけて、比較的長い期間、冠雪した富士山を愛でることができるが、私の推しは例年10月第1週頃の〝初冠雪〟直後の早朝出発便に乗って機窓から誰よりも早く見下ろすこと。

前夜の天気予報で「日本の上空には発達した寒気が流れ込んで……」などと耳にすると、翌朝羽田からの大分、高松、佐賀、熊本行きをチェック。これらの路線がとくにお勧めなのは、山頂のお釜を間近に見下ろせる航路だからだ。天候条件によって同じ路線の便でも、富士山の真上を通過することもあれば、絶妙な角度で見下ろせる時もある。

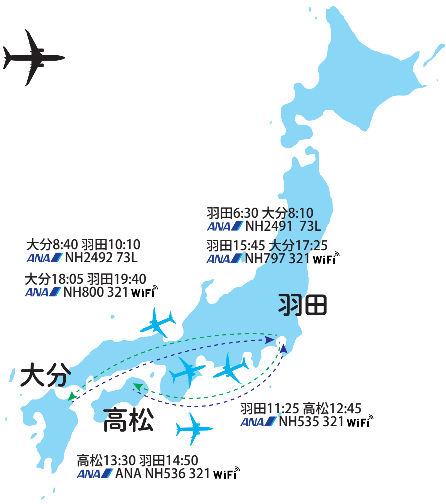
富士山と飛行機の主翼とエンジンが完璧な構図で写真に収まった時など小躍りしたくなるほど嬉しい。今月は、富士山観賞だけが目的の予約でいっぱいだ。

〜つづく

パラダイス山元の 空 港 巡 礼

【大分空港】OIT

宇宙港(SPACEPORT OITA)と名乗りを上げた大分空港。宇宙飛行士のスーツ(レプリカ)から、実際に宇宙ステーションで食べられている宇宙食まで、JAXA公式グッズ、NASA宇宙関連のカプセルトイなどが売店に所狭しと並んでいる。到着後、手荷物受け取りの回転テーブルには乗客の荷物より先にトロ、エビ、ウニ軍艦と巨大な寿司がのった皿が流れてくるのは、なんとも微笑ましい。そして、到着出口を出るなり３秒で〝宇宙ノオンセン県オオイタ〟が誇る、毎日別府より4000リッターの天然温泉水を運搬、浴槽には大分県産ヒノキを使用、壁には3Dホログラムで動く宇宙人を投影するなど、凝った仕掛けの無料「足湯」が出迎えてくれるのは嬉しい。到着案内板前には、巨大桶の中に入れるフォトスポットまで設置してある。空港と大分市内を結ぶホーバークラフトの運航計画、空港2Fの大分県立美術館の協力による３ヶ月ごとに展示を入れ替える「Sky Art Museum with OPAM」が、パラダイス山元の推し。



パラダイス山元：プロ搭乗客。ANAミリオンマイラー。音楽家。餃子レストラン「荻窪餃子 蔓餃苑」オーナーシェフ。趣味は園芸と献血。「食から日本を考える。FES.」(NIPPON FOOD SHIFT) 10月14日•15日仙台、10月28日•29日広島、11月3日•4日•5日熊本で開催の餃子イベントに出演。餃子関連イベント、飛行機関連イベントの詳細は X(旧Twitter) で発信中。@mambon

ニッポン47妖怪さんぽ

取材・文・造形
森井ユカ
撮影 原ヒデトシ
編集 中野桜子

13

長野

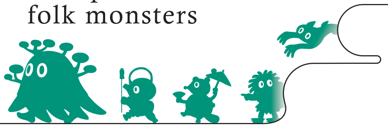
だいだらぼっち

日本の各所に伝承が息づく巨大な妖怪。山を動かし、歩いた跡には湖ができるほどの大きさということで、その姿の解釈も多岐にわたる。起源は奈良時代の書物にあるとされるが、定かではない。

大願成就

ニッポン全国津々浦々、数千もの伝承があるとされる中から都道府県ごとに一匹の妖怪を選び、独自の解釈で造形しました。妖怪に誘われるがまま旅にでかける空飛ぶ百鬼夜行に、ようこそ。

With
47 Japanese
folk monsters



日本最大の妖怪を追う 水の恵みに触れる旅

最も大きな妖怪のひとつ、だいだらぼっち。日本各地に伝承があり、巨人の姿で描写されることが多い。長野では「頭は雲の上、善光寺と戸隠を同時に眺め、足跡は湖になり、飯縄山より高い」ということから身の丈2000m以上、力も相応にあるため山そのものの姿と解釈して造形した。各地の郷土史を繙けば、幼児性が残る温厚な性格、自然を愛し地理を司る神のような存在であることがわかる。

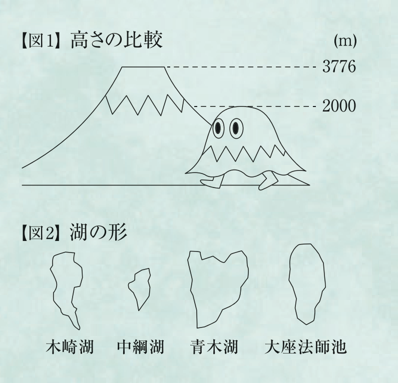
姿の起源は絵本『異魔話武可誌』（1790年）に「肥前国市坊主」として描かれた山をまたぐ大入道だとされるが、そのはるか昔、奈良時代の『常陸国風土記』などに巨人伝が登場し始め、各地に伝播したと思われる。民俗学者柳田國男によると、富士山を背負えなかったため地団駄（＝だいだら）を踏みいくつもの湖ができたとの話もある。ぼっちとは法師（僧侶）のことだ。

まずはだいだらぼっちを語源とする大座法師池を訪ねる。飯縄山を持ち上げようと踏ん張ったときにできた足跡とされる湖で、形は確かに足跡に似ている。湖畔に2022年にリニューアルした、長野の食とアクティビティを存分に楽しめる複合施設『nagano forest village』のウッドデッキでだいだらぼっちの大きさを想像すれば、楽しいことこの上ない。

上空から見ると足跡形をしている（次頁参照）大座法師池。長径約500m、遊歩道で一周するには20分ほどかかる。

（次頁参照）

森井ユカ：立体造形家／キャラクターデザイナー　ポケモンカードゲームのイラストレーション、粘土あそびセット『ねん Do！』のディレクションなどを担当。著書多数。



水上アクティビティが盛んな青木湖（右上）と木崎湖（右中）。湖面の映り込みが美しいのは小さな中綱湖（左）。

妖怪が見る先は美味(うま)いものに溢れている

大座法師池から車で1時間弱、だいだらぼっちの足跡でできたとされる、青木湖、中綱湖、木崎湖の仁科(にしな)三湖へ。妖怪がここまでのっしのっしと歩いてきたのかと思うと感慨深い。どこも息を呑(の)むような美しさで、特に中綱湖の湖面の映り込みには、文字通り足を延ばす価値がある。

そしてだいだらぼっちが見渡したとされる戸隠から善光寺で腹ごしらえ。日本三大蕎麦のひとつである戸隠蕎麦は、美しい水と涼やかな気候から生まれる繊細な蕎麦。迫力ある暖簾(のれん)と仏像に惹かれた『仁王門屋』で絶品の戸隠蕎麦を堪能する。戸隠独特の「ぼっち盛り」はだいだらぼっち由来か？　と思いきや、語源については、ひとりぼっちの修行・小高い山を指す言葉・

目次に戻る

戸隠蕎麦ならではの盛り付けである「ぼっち盛り」。美しいだけでなく食べやすい。

『仁王門屋』の店頭で異彩を放つのは、アーティスト谷村紀明氏による仏画の暖簾。蕎麦はもちろんのこと、蕎麦のソフトやシュークリームなどスイーツも絶品！

善光寺、食べ歩き

信州 里の菓工房

食べ歩きに最適なカップ入り「できたてモンブランパルフェ」は、栗風味しっかりで甘さは控えめ。

信州りんご菓子工房 BENI-BENI

信州の素材にこだわって焼き上げた、やさしい甘さの信州カスタードアップルパイ。

いづみや民藏

細長い「信州牛コロッケ」は学生時代を思い出す素朴で飽きない味。店の奥にはシックなバーが！

漬物老舗 髙橋

あづみ堂の「信州牛野沢菜」など、皮厚で食べ応えのあるプレミアムおやきが人気。ジビエおやきも。

薪の縛り方など諸説あった。

善光寺は創建から約1400年、一光三尊阿弥陀如来をご本尊としている。江戸時代から参拝客が引きも切らない人気の寺で、長野の名産品を扱う参道の飲食店でアップルパイ→おやき→栗のパフェ→コロッケと食べ歩く。季節により味も変わるためいつも新鮮な印象だ。

だいだらぼっちを追えば、美味しいものに辿り着く。各地に飛んでそれぞれの伝説を訪ねてみるのも面白いかもしれない。

出典：『異魔話武可誌』勝川春英・勝川春章／『妖怪談義』柳田國男（講談社学術文庫）／『だいだらぼっち伝説』飯綱高原観光協会 iizuna-navi.com ／長野市公式チャンネル 戸隠そばの「ぼっち盛り」って何？ www.youtube.com/watch?v=4opkGfDAn3w ／善光寺公式サイト www.zenkoji.jp

Sky Trip to
Heal the Senses

旅で潤う

vol.13

案内人：笹野美紀恵
写　真：yOU
取材・文：笹野美紀恵
編　集：服部広子

刻々と貌を変える富士山 天然温泉と非日常を堪能する

浴室から眺める富士山は、額縁に収められた絵画のような美しさ。遮蔽物が一切なく、風を感じながら天然温泉に浸かり、外気浴を楽しむことができます。

河口湖に程近い富士の麓に4月にオープンした「THE SENSE FUJI」は、〝富士山を常に感じられる〟ヴィラタイプのラグジュアリーホテル。グループごとに貸切りで利用できる温浴棟には、雄大な富士を望む大浴場とロウリュウ式サウナが備えられ、最高のプライベートタイムを満喫できます。

「温浴棟の浴槽の深さやステップ

→目次に戻る

笹野美紀恵

サウナトータルプロデューサー。サウナ・温浴施設プロデュースのほか、医療機関と連携し、新しいウェルネスの形を提案している。

の高さなどは、座ったときに富士山が美しく見えるように設計されていて、時間ごとに表情を変える景色をご覧になれます」

と、事業部マネージャーの田中伸明さん。日の出、日の入り時に赤く染まる富士山も見どころだと言います。サウナは昨今の熱さ重視のものとは異なり、体に負担のない温度が特徴。

「富士山周辺は湧水スポットとしても有名。地下水を使用した水風呂は、夏でも冬でも、程よい水温を保ち、手つかずの天然の名水を存分に浴びられます」

大自然と一体になれる極上のリトリート空間、これほどの贅沢がほかにあるでしょうか。

THE SENSE FUJI

約2,700坪の敷地内に独立した15のヴィラ棟を配するラグジュアリーホテル。客室のテラスから富士山を望むことができ、テラスで朝食と夕食も楽しめる。

tel. 0120-22-7774
山梨県南都留郡鳴沢村字富士山 8545-5
https://www.thesense.jp/fuji/

日本画聖地巡礼 第4回
今月の聖地｜京都

『年暮る』東山魁夷

案内人: 山﨑妙子（山種美術館 館長）

日本画専門美術館として半世紀以上の歴史を誇る『山種美術館』。本連載は同館の山﨑妙子館長をナビゲーターに、傑作が生まれた〝聖地〟を巡る。名画の世界を追体験し、その地に立った画家たちの視点を再発見していく——。

東山魁夷

ひがしやま・かいい◎1908年、神奈川県生まれ。本名・新吉（しんきち）。東京美術学校研究科修了。結城素明（そめい）に師事。在学中から帝展で入選を重ねる。1933～35年、ドイツ留学。戦後は日展を中心に活躍。1965年、日本芸術院会員。1968年、皇居新宮殿壁画を完成。1969年、文化勲章を受章。「昭和の国民的日本画家」と称され、日本各地の自然と風景を詩情豊かに描いた。1999年没、享年90。

目次に戻る

ホテルオークラ京都

京都府京都市中京区河原町御池
アクセス：JR京都駅より車で約15分
京都で最も歴史のある老舗ホテル。館内は、和と洋が調和し、安らぎと落ち着きに満ちている。客室から望むことができる、東山や京の街並みは一見の価値がある。

ホテルオークラ京都から見える東山の景観
（写真提供：ホテルオークラ京都）

東山魁夷《年暮る》
1968(昭和43)年
紙本・彩色・額(1面)
73.0×100.0cm
山種美術館

町家に降り積もる雪、鳴る除夜の鐘、魁夷が描いた古都の年の瀬

昭和を代表する「国民的日本画家」として知られる東山魁夷の名画は、親しかった作家・川端康成の「京都は今描いといていただかないとなくなります、京都のあるうちに描いておいてください」という言葉をきっかけにして生まれました。魁夷はこのテーマを「京洛四季」と名付け、20数点の作品を描きました。その内、山種美術館所蔵の『春静』(鷹峯)、『緑潤う』(修学院離宮)、『秋彩』(小倉山)の3点は、京都各地の四季に応じた自然美を描いた作品で、いまも当時と変わらない風景を「聖地巡礼」することができます。

ところが、冬の京都を描いた『年暮る』に見られる、町家が連なる光景は、現在ではすっかり変わってしまいました。2019年5月4日に私は、魁夷の定宿であった京都ホテル（現在のホテルオークラ京都）を訪ね、同ホテル17階から、魁夷が描いたと思われる日蓮本宗本山要法寺の周辺を眺めてみました。しかし、当時と変わらない建物はこの寺院くらいで、本作品に描かれた「京の町家」はその趣を失ってしまいました。

昭和末期から平成にかけての社会の変化とバブル景気の影響で、京の町家は急激にその数を減らし、いまは保存活動が行われています。

この作品について、魁夷はまだ御池大橋（1964年竣工）が架かる前の時分に「京都で年の暮れを過ごして、除夜の鐘を聞きました。まだ瓦屋根が多く、そして四角いビルが少なかった時代で、この『年暮る』という作品は、京都への郷愁と愛惜の心から生まれたものです」と述べています。この言葉通り、大みそかの京都が詩情豊かに表現されています。「東山ブルー」と称された群青のグラデーションで画面全体が統一されることにより、しんしんと降り積もる雪の音や、厳かに鳴り響く除夜の鐘までもが聞こえてくるようです。

この絵を見ていると、私自身もまるで当時の京都にタイムスリップしたような錯覚に陥ると同時に、失われてしまった古都への飽くなき憧憬を感じるのです。

●特別展「日本画聖地巡礼 ―東山魁夷の京都、奥村土牛の鳴門 ―」
は11月26日まで山種美術館（東京・広尾）にて開催中

ANew Ambitious Story 翼の流儀 第13回

「意欲のある誰もが、働ける社会をつくりたい」

「社員の約85%が障がい者」。マイレージ業務やカフェ運営、グッズの制作企画販売などをおこなう特例子会社

ユニバーサルな社会の構築を目指す、AWOのUniversal Standard Consulting事業部の面々。写真後列左から保野公利、小林崇、齊藤英範、中村葉子（2018年4月よりANAから出向）、前列、富田健介

ANAウィングフェローズ・ヴイ王子（AWO）は、ANAのグループの特例子会社だ。障がいのある社員が多数在籍し、業務にあたっている。慢性腎不全のため、週3回の人工透析を受けながら勤務を続ける保野公利はその一人だ。保野はマイレージ業務に興味を持ち、2015年に門を叩いた。「障がいのある人ができる仕事を作り出していく」――AWOが掲げる仕事の考え方とは。

「弊社では障がいがあることが当たり前。むしろ障がいがないことがマイノリティ（少数派）なんです（笑）」

取材冒頭、スーツ姿の男性は、そう言って朗らかに笑った。

男性の名は俣野公利（またのきみとし）。ＡＮＡウィングフェローズ・ヴイ王子（以下・ＡＷＯ）のUniversal Standard Consulting（ＵＳＣ）事業部長として、ユニバーサル対応に向けた課題解決に取り組んでいる。

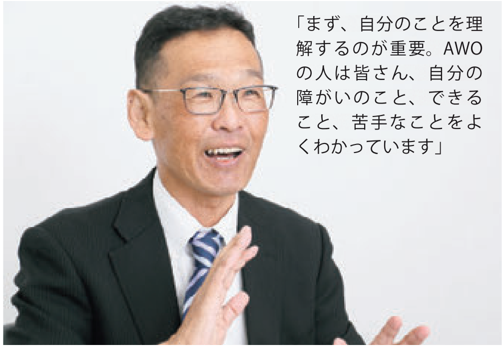
今年、創立30周年を迎えたＡＷＯは、ＡＮＡグループの「特例子会社」だ。

特例子会社とは、障害者雇用促進法に基づき認定されるもの。一般的な企業と比べ、障がいや特性に対するサポート環境が整っているところが多く、障がいの程度に関係なく働くことが可能とされている。法令に基づき、企業は全従業員中、一定の割合（現在は２・３％）で障がいのある人の雇用義務があるが、厚生労働大臣の認可を受けると、特例子会社で雇用された障がいのある人を、親会社で雇用しているとみなし、法定雇用率に算定できる。

「私どもＡＷＯは約85％の社員が、なんらかの障がいがあります」

俣野自身も腎臓機能に障がいがある。生涯にわたり週３回、１回約４時間から５時間を要する人工透析を欠かすことができない。

「私自身は治療のための時間的制約がある以外、健常の社員と変わらない仕事ができると自負しています。また、私の部署にいる車椅子利用の社員は、動き回ることに少々の不自由はあっても、パソコンのスキルは誰よりも高い。視覚に障がいのある社員は、読み上げソフトを活用し、私には聞き取れない速さの音声を聞き取り、パソコンを操作するなど、それぞれが特性を活かし、仕事に励んでいます。法定雇用率という『数字』はもちろんありますが、数合わせでここにいる社員は一人もいません。全員が戦力、それがＡＷＯです」



「まず、自分のことを理解するのが重要。AWOの人は皆さん、自分の障がいのこと、できること、苦手なことをよくわかっています」

栄転直後に発病し、仕事の第一線から退く

「透析治療を開始したのは35歳のときでした。そのとき、まっ先に頭に浮かんだのは、自分が平均寿命をまっとうできたとして『この先50年間もこんなつらい治療を受け続けないといけないんだ』ということ。そして、治療に多くの時間を取られる以上、もう普通の人と同じように仕事をすることはできないと。それは一種の絶望感でした」

当時、俣野は情報処理会社の営業職をしていた。大阪支店で頭角を現し、横浜にある本社に栄転した直後、病魔に襲われた。

人工透析を始めた彼に、会社は十分と思える配慮を示した。俣野の負担が少しでも軽くなるよう、実家のある大阪へ、改めて異動を指示。そして支店内に時間的融通のきく「業務課長」という新たなポストも用意してくれた。

「いま振り返っても、本当に私を心配し、考えてくれていたと

思います。当初は自分も仕事を続けられる喜びが大きかった。自分の経験を後輩たちに伝えるなどして会社に尽くしていこうと、前向きに捉えてもいたんですが」

しかし、営業の第一線で活躍してきた彼は、徐々に疎外感や敗北感を覚えるように。

「当たり前なんですが、営業会議には呼ばれなくなりました。かつて、業績を上げるよう厳しい言葉をかけられてきた役員からは、体を労(いたわ)られるばかりに。そして、私の日常といえば、新人時代にやっていたようなデータ入力の仕事が主になって。『もう自分は戦力外、お情けで会社に置いてもらっているだけ』と、そんな気分に陥っていきました」

働きがいを見失いつつあった保野は、出身大学が社会人向けの大学院を開いていることを知り、藁(わら)にもすがる思いで通いMBAを取得した。並行して透析患者の集まる患者会の事務局の手伝いも始めた。

「同世代の患者と知り合えたことで『自分は決して一人じゃない』と救われた思いでした。それに、大学院で学んだ経営学を活かし、会員が減少傾向にある患者会を立て直したいという思いにも。そんななか、患者会近畿ブロックのリーダーから『東京にある全国組織で一緒に働かないか』と誘われたんです」

2010年、保野は20年以上勤めた会社を辞し、上京。患者会事務局に転職した。

できないところは それぞれカバーし合う

患者会事務局に5年ほど勤めたのちの2015年、保野の姿はハローワークにあった。

ここで彼が見つけたのが、AWOの求人だった。

「求人内容はAMCセンター。マイレージクラブ会員のお客様の、マイル情報などの管理が主な仕事。これなら以前の会社での経験が活かせると思ったんです」

働き始めてみると、AWOはとても働きやすい職場だった。

「以前は、人工透析のため早退をすることに、どことなく後ろめたい気持ちを持っていました。でも、弊社には『透析時短制度』というものがあった。制度としてすでにあるものを利用するだけなので、後ろめたさもない。精神的にはとても楽でした」

先述したように、障がいのあ

手漉きで再生紙を作る「ANA 青島ファクトリー」(上)や、カフェ「ANA WOnderful Day」(中)、制服を管理する「ユニフォームセンター」(下)など、職場も多様なAWO

→目次に戻る

人工透析を受けている保野。「最近では治療中の時間も、リモートで仕事ができるようになりました」

る多くの仲間がいることも、気持ちを軽やかにしてくれた。

「皆さん、なんらかの障がいがあって、ある意味カバーし合わないといけないんです。今日も、視覚に障がいのある同僚が『パソコンが動かない、ちょっと見てください』と。そのように、見ないとわからないところがある場合は、誰かが彼の目の代わりをする。いっぽうで私が人工透析で早退したあとのことも、きっと、別の誰かがカバーしてくれている。できないところは誰かがカバーするということが当たり前の職場です。だから、以前感じたような疎外感を覚えることは一切ありません」

保野はこう続ける。

「弊社は、障がいのあるなしにかかわらず、全社員を貴重な戦力だと考えています。マイレージクラブという、グループ内でも重要な位置付けの仕事を任されている点一つを取ってもわかると思います。弊社では『障がい者でもできる仕事』とは言いません。『障がいがある人ができる仕事を作り出していこう』というスタンスなんです。AWOは多くの管理職が自社の社員。私を含め、なんらかの障がいのある社員が所属長を務めています」

現在、保野はUSC事業部の部長を務めている。繰り返しになるが、約85%の社員に障がいがあるのがAWOの強みだ。

「その強みを活かし、私たちの経験や知識、それに航空会社ならではのおもてなしの実現のために客室乗務員も在籍し、『広くユニバーサルな社会を構築していこう』というのが、私たちUSC事業部のコンセプトです。具体的には、ホテルなどユニバーサルなサービスを目指す企業には、ソフト面を磨くために接遇講師として実践的なアドバイスを行います。また、障がい者雇用を推進したいという企業には、当事者である私たちが出向き、働きやすい環境が整っているか確認します。例えば、私の同僚が実際に車椅子でその企業の廊下を通って『現状のスペースだと転回は難しいです』などの報告を上げるわけです」

各分野で人手不足が大きな課題となっている日本。そのためにも昨今、ダイバーシティ（多様性）やインクルージョン（包括・包含）、エクイティ（公正性）の重要性が叫ばれている。日本社会は障がいの有無にかかわらず、誰もが働きやすい環境を整えていく必要に迫られているのだ。

「ええ、ニーズはより高まっていくと思います。現状、法定雇用率は2・3%ですが、今後3年間で段階的に2・7%まで引き上げられることも決まっています」

取材の終盤、少し遠くを見つめて、保野はこう打ち明けた。

「本音を言えば、法定雇用率や特例子会社といった枠を意識することなく働ける世の中が来ればいいと思っています。理想論かもしれませんが、障がいがあっても、意欲のある誰もが働くことができる、そういう社会が実現してほしい。そこに一歩ずつでも進んでいくために、私たちも微力ながら仕事を続けたいと思っています」

世界有数の温泉地・別府で優雅な癒しのひとときを

ANAインターコンチネンタル別府リゾート&スパ

https://anaicbeppu.com

日本一の温泉湧出量を誇る別府の魅力を最大限に活かしたラグジュアリーホテル。**1.** 別府湾と市街地を一望できる露天風呂。朝と夜、入る時間によって異なる雰囲気を楽しめる。**2.** パノラマビューを独り占めできる「パノラマ1ベッドルームスイート」の円形テラス。露天風呂やソファーが備えられており、極上の時間を過ごせる。**3.** 地元の竹細工などを用いたインテリアからは上質な和のエッセンスが感じられる。

温泉に浸かり、秋の景色を楽しむ 豊かな自然と歴史に触れる旅へ

仕事が一区切りついたタイミングや「リフレッシュをしたい」と感じたら、この秋は大自然の景観を生かしたホテルや、上質な温泉で心身ともに癒されるのはいかがだろうか。

「インターコンチネンタル」や、「ホテルインディゴ」など、多彩なホテルブランドを有する「IHGホテルズ&リゾーツ」なら日本全国あらゆる場所から理想の宿を選ぶことができる。

「IHGホテルズ&リゾーツ」のホテルに泊まるなら、「IHG One Rewards（ワンリワーズ）」に忘れずに入会したい。滞在ごとにポイントが貯まり、そのポイントはANAのマイルで積算可能なのだ。自然や温泉の癒しを堪能しつくそう。

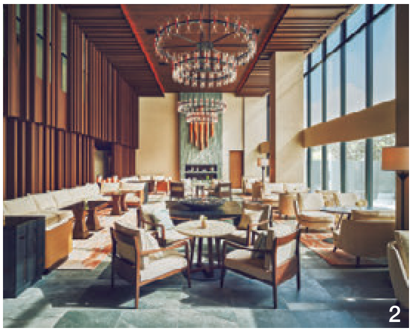
IHG HOTELS & RESORTS

2

3

3

4



2

1

豊かな自然を心ゆくまで満喫。五感すべてで山々を感じる

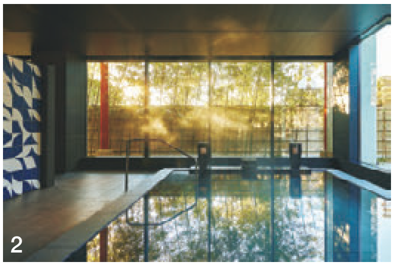
ANAインターコンチネンタル安比高原リゾート

https://www.appi.co.jp/stay/ana-intercontinental-appi-kogen-resort/

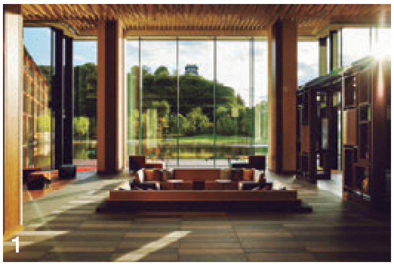
2022年2月に開業した東北初のラグジュアリーホテル。秋にはまるで黄金のビロードのように輝く紅葉が堪能できる。**1.** ホテルの最上階にある、天然温泉を使用した檜風呂。**2.** 宿泊者はアフタヌーンティーやアペロタイムが楽しめるラウンジ。**3.** 滞在中に体験したい絶景が楽しめる「安比ゴンドラ」。**4.** 安比の山々との繋がりを感じられる「プレミアムツイン」の客室例。

3

ふたつの国宝に囲まれた宿で
タイムトラベルのような世界に浸る



2



1

4

ホテルインディゴ犬山有楽苑

https://inuyama.hotelindigo.com/

国宝茶室「如庵」を有する日本庭園 有楽苑に隣接し、国宝犬山城を臨む立地。悠久の時の流れを五感で感じる滞在が叶う。**1.** 大きな窓の外には印象的な景色が広がる、開放感あふれるロビー。**2.** 犬山唯一の天然温泉は「白帝の湯」と称され、肌にやさしい泉質が特徴。**3.** 和風建築の伝統とモダンが融合した外観。**4.** 犬山城や古地図をモチーフにしたアートウォールなどが彩る客室。

IHGホテルズへの直接予約で
ダブルマイルキャンペーン実施中

「IHG One Rewards」は登録料、年会費無料。貯めたポイントは無料宿泊やANAのマイルに移行可能なうえ、空室状況に応じてレイトチェックアウトができるなど様々な特典が受けられる。

また、10月31日まで「IHGホテルズ＆リゾーツ」公式サイトやアプリなどを通して直接予約をすると、マイルが通常の2倍貯まるキャンペーンを実施中。※詳しい条件やキャンペーン登録は「IHGホテルズ＆リゾーツ」公式サイトへ。

「ホテルインディゴ東京渋谷」が開業
変化し続ける街のストーリーに魅せられる滞在を

国内4軒目となる、ライフスタイル・ブティックホテル「ホテルインディゴ」が、2023年8月東京・渋谷に開業。渋谷から徒歩5分という絶好のロケーションで、13階から28階に位置する客室からはパノラマビューが広がる。渋谷の街並みを望む、広い屋外テラスでのダイニングもぜひ体験してほしい。

https://www.ihg.com/hotelindigo/hotels/jp/ja/shibuyaku/hndsh/hoteldetail

ライト、フライト

第12回

書き手
柚木 麻子

ドイツの火サス

三回目となる本連載は複数の作家によるリレーエッセイである。読者さんの中で、私が一回目に寄稿した内容を覚えている方がいるとしたら、その方は頻繁に飛行機に乗っているか、記憶力がめちゃくちゃいい人である。

初回は一年前だ。私は肺疾患があり、コロナ禍で自粛生活を続けていて、今、旅行をしたくてしかたがないということを、しつこく書いている。とりわけ飛行機に乗りたい欲が爆発していて「これ読んでるみなさんは、機内にいるんですか？　それはいいですねェ」と妬みまでにじませている。読み返すとあからさますぎて、若干引く。

さて、一年後の夏。私は念願叶って、七年ぶりの海外旅行に出かけた。行き先はベルリンとケルン。そもそもは私の著作がドイツで出版されたため、向こうの販元にあいさつでもと思って担当者に連絡したら、現地でＰＲ活動をすることになった。電車好きな夫が常々ＩＣＥ（イッツェーエー）と世界最古のモノレール、ヴッパータール空中鉄道に乗りたがっていたので、なんだかんだと予定をくっつけて初めての子連れ海外旅行となった。

旅に行くまで、語学とスケジューリングはすべて夫任せ、私はユーチューブでパッキング動画と子連れ機内での過ごし方動画を寝そべって見ていた。勉強になった。特にむくみ対策については、数年前より格段にグッズが進化している。テーブルの付け根に引っ掛ける足用ハンモックを購入した。そして迎えた離陸時、内臓とふくらはぎがふわっとなる感覚を七年ぶりに堪能。機内食もさらに美味（おい）しくなっていた。しょうが焼きの中の玉ねぎさえ、フレッシュでざくざくしている。ちなみに飛行機に、塗り絵やレゴ、お絵描きは向かなかった。乱気流でクレヨンやパーツが飛んでいく。私はシールブックをおすす

めする。ほかにも機内モニターでのオセロゲームに夢中になった。普段は、子どもが対戦相手のためわざと負けるようにしているが、機械が相手となれば容赦なく詰めることができる。真っ白になる画面が嬉しかった。

ミュンヘン空港を経てベルリンに到着し、空が広いことに驚いた。どこに行っても緑とベンチがたくさんある。道行く人が子連れにやさしく、レストランでも塗り絵を出してくれる。地下鉄がＬＧＢＴＱ差別反対というスローガンを掲げている。休みがしっかりあるせいで、どこでも本がよく売れていて、レジに大行列ができている個人書店もあった。イチゴと乳製品、ビールが美味しくて体にすいすい入る。自国の負の歴史との向き合い方、移民、環境問題への取り組みもすばらしい。

とはいえ、ドイツ人からも現地で暮らす日本人からも「あなたはドイツのいいところしか見ていない。そういうのをブラウオーギグ（「青い目」のほかに「世間知らず」の意味がある）っていうんだよ」と注意され、深刻化する政治的分断やアジア人差別の話も聞かされた。日本びいきのドイツ人編集者さんから、日本の便利さ、小さくて愛らしい工芸品や二次元キャラの素晴らしさを力説されたが、そんなことより国全体の人権感覚が進んでいる方がぜんぜんいいと思う。そうなると、レストランで出される塗り絵の、ざっくりとした、まったく可愛くない犬のキャラがむしろクールに見えてくる。

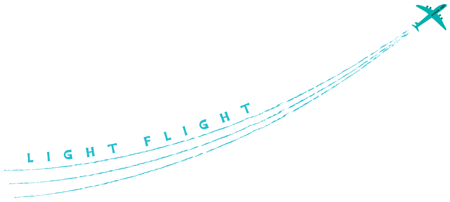
ドイツは二十時近くになっても明るく、ホテルでカーテンを閉めても、昼間に見聞きしたことの刺激も加わって心がまったく休まらない。そんな、我々家族は出合ってしまう。「ドイツの火サス」に――。

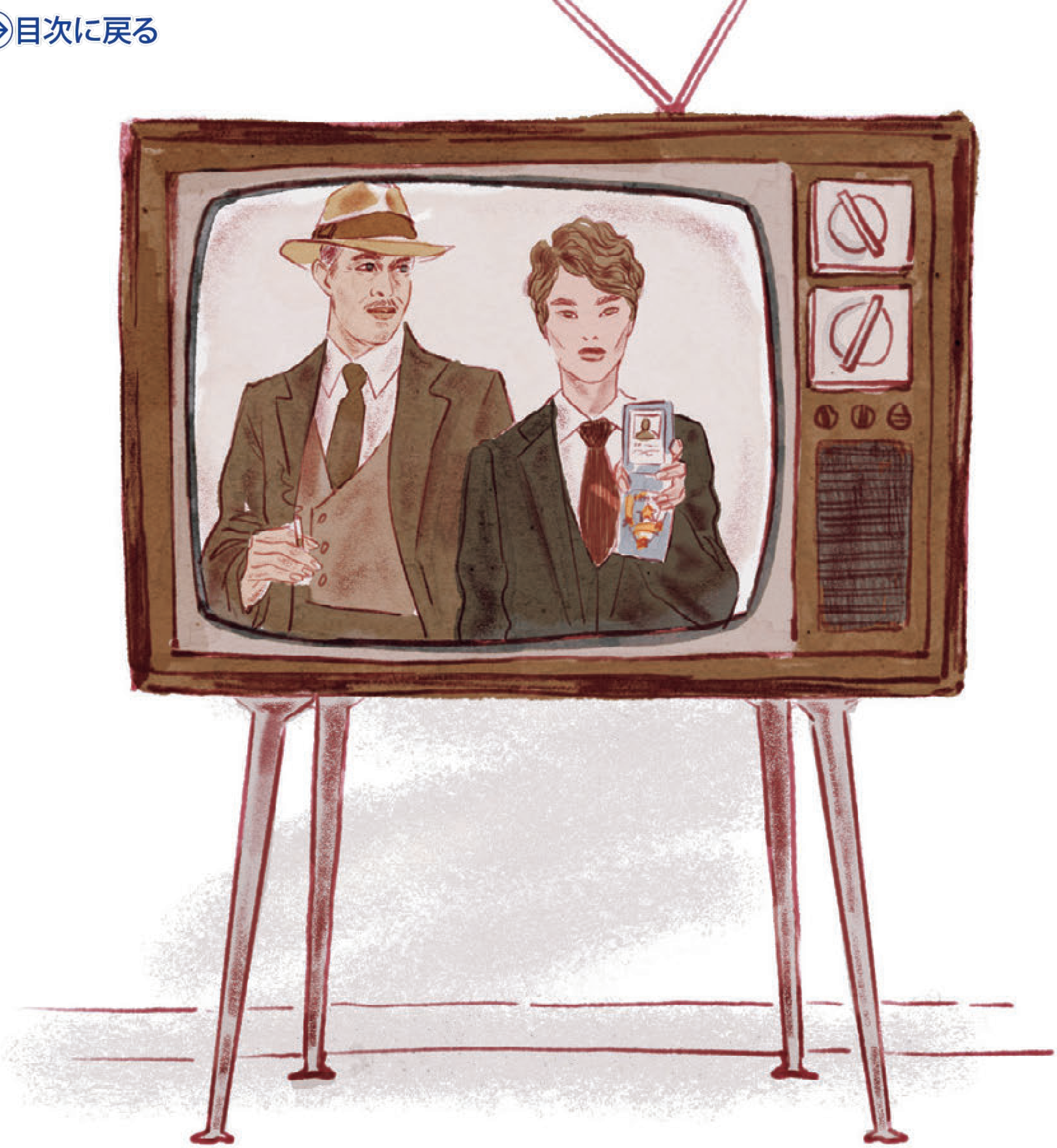
いわゆるゴールデンタイムに、ドイツでは火曜サスペンス劇場みた

いなものが放送されているのだ。よく見ている人から聞いたところ、毎回舞台は変わり、名所がでてきて、だいたい正反対のキャラクターの刑事コンビが活躍して、連続殺人事件を解決していく。そのフォーマットは、日本のものとびっくりするほどよく似ていて、片平なぎさや船越英一郎、中村梅雀の顔がちらついた。ちなみに私は大学の頃、当時は週に四回も放送されていた二時間サスペンスのプロットを書くアルバイトをしていたので、このジャンルのルールには詳しいのだが、「所轄はひっこんでな」と主人公たちにマウントを取るエリート刑事、開始だいたい一時間半くらいで誤認逮捕が起きるところ、間違ってつかまる男性がアロハシャツを着ていること、追い詰められた犯人への説得のやり方、ぜんぶ日本と同じだったのである。たまたま似ているのか、どこかの時点で国を超えてこのフォーマットが共有されたのか——？　ただし、ドイツ版は、塗り絵のざっくりしたキャラ同様、コミカルさや愛嬌（あいきょう）がゼロだった。刑事たちのドタバタやズッコケはほぼ描かれず、ひたすら地道に犯人を追い詰めていく様がただただ静かな農村風景と共に描かれる。あと、犯行の手口はゴールデンタイムとしてはかなり陰惨で、思わず六歳児の両目を手で覆った。追い詰められた犯人が「死んでやる！」と叫んで、刑事が熱い説得を繰り広げるところも同じだが、その後、犯人が刑事を撃っただけではなくガソリンをかぶって焼身自殺してしまったのには本当に驚いた。そこは死なない約束では？　もちろん、撃たれた刑事は奇跡的に無事で、相棒と事件解決後、海辺をぶらぶら歩いているのは既視感があるが、その海は日本海ではなくバルト海で、二人はじゃれあいもせず、笑ってもいない。見終わった後、なんと言っていいかわからず、家族と顔を見合わせた。すぐに人気の政治討論番組が始まった。女性の登壇者がとても多く、誰も愛想笑いをしていないが、ディスカッションを勝ち負けではなく楽しんでいるのが、言葉はわからずとも伝わってくる。

　こんな風に何もかも進んでいるドイツ。しかし、サスペンスだけは日本と同じ味——？　少しホッとしたような気持ちにもなったし、なんでここだけ古いんだ？　という疑問も生じる。現地に住む人たちに「ゴールデンの刑事ものをどう思う？」と質問をしまくってみた。半分くらいの人が「え、地上波なんて見ないでよ。面白くないでしょ。私はネットフリックスで韓国のドラマ見ているよ」と、日本と同じような答えだったが「私は好き。お約束だらけの展開が妙にクセになる。変に暗いところが逆にいい」と好意的な人もいて、その辺りも、日本のドラマファン界隈と似てい

PROFILE
Asako Yuzuki
小説家。現代社会における女性の生き方やシスターフッドを濃厚かつリアルに描く。最新刊の『オール・ノット』（講談社）では、貧困にあえぐ苦学生が試食販売員の中年女性との出会いを通して人生を変えていく様子とその心のつながりを、見事に書きあげた。





る気がする。
海外の進んだ感覚や豊かさを目の当たりにすると、日本の現状に暗澹ともするし、なんとか見聞きしたものを持ち帰り、役に立てられないかな、というモチベーションにもなる。眩しすぎて正直、疲れもする。と同時に「これ、初めてなのに知ってる」という発見もあって、その土地にいつの間にか親しみを感じている。七年ぶりに日本を離れ、私はその相反する感覚を取り戻した。
とにかく、これからドイツに向かう方には是非、テレビドラマを見てもらいたいと心から思うのである。

イラスト：ソレイユ・イグナチオ
編集：山下美咲

おべんとうの時間

第199回

長野県南佐久郡佐久穂（さくほ）町

Oracle bery 美容師

有井倫子（ともこ）さん

写真：阿部了

文：阿部直美

この前お客さんに、「ここでお弁当食べてもいいですか?」って聞かれた時は、ちょっと嬉しかったんですよね。「どうぞどうぞ」ってソファ席を勧めました。その方、カラー染めで頭にラップを巻いたまま、お弁当箱を広げてました。仕事帰りで、昼を食べ損ねちゃったみたいで。子どものお迎えの時間までに髪をやってほしいっていう人でした。私ひとりでやっている店なので、予約制です。他のお客さんはいないので、気兼ねはいりません。最近、ちびっこの4人兄弟が来た時にはわちゃわちゃ動き回ってたけど、それも全然オッケー。ソファで寝てる子もいたな。

おばあちゃんが、美容師だったんです。伯母さんも従姉（いとこ）も美容師。母は仕事をしていたので、小学校からランドセルのまま帰るのはおばあちゃんの美容室でした。そこでは、終わった後にお客さんはおばあちゃんとお茶を飲んでお喋りしていくんです。

私、子どもの頃から髪をいじるのが大好きで、ハチャメチャに6カ所くらいゴムで縛ってましたよ。中学生の時はシノラーが流行ってて、それを真似て前髪ぱっつん。後ろは刈り上げ。しかも何カ所もゴムで縛ってたから、今思うとかなり恥ずかしい髪型です。高校生になると、雷（かみなり）さまみたいなアフロっぽいパーマをかけました。メッシュを入れたりパーマをかけるのってお金がかかるけど、私の場合は従姉がやってくれたから本当に好き放題でしたね。ただ、やりすぎて髪がちりちりのワカメみたいになったこともあったけど。

美容の専門学校に通うため東京に出て、卒業後は都内のサロンで働きました。美容師って下積み期間が長いんです。最初はシャンプーを教えてもらって、先輩のオッケーが出てやっとお客さんの髪を洗えるけど、やれるのはシャンプーだけ。次の段階の髪染めは、白髪染め、カラーマニキュア、ブリーチ、ハイライトって種類ごとに先輩から合格をもらわないと次へ進めないんです。そのためには練習しかないから、街中に立ってカットモデルになってくれる人を探すんですけど、過酷でしたね。声をかけては断られる。「金髪になってもいいよ」なんて人、なかなかいないですよね。染めの後はパーマです。次にブロー。いつになったら、カットまで行きつくんだろうって思ってました。スタイリストとしてデビューできたのは、4~5年後かな。

サロンに入ったばかりの頃は、買い出しを任されるんですよ。先輩たちの希望を聞いて、コンビニやスーパーへ。2Lのペットボトルの水を4人から頼まれると、きつかったですね。ある時、マグロの巻き寿司を買って帰ったら「私、今日は酢飯の気分じゃない」って先輩に言われて、「買い直します」ってまたスーパーに走ったこともあります。たらこのおにぎりを選んだら、その人は海のものは嫌いだったとか。「なんでもいいよ」が一番困りましたね。

美容関係の友達と集まると、

→目次に戻る

この買い出しの話になるわけですよ。皆が経験していたんで。「理不尽だよねー」なんて愚痴ってたら、「先輩の好みを覚えないほうが悪い」ってひとりが言うもんだから、熱い口論になったこともあるんです。あの頃、自分用にはおにぎりを作って持っていってました。冷凍食品の唐揚げを具に入れたりして。「倫子んちに行くと、いつもゆで卵とそうめんが出てくるね」って言われたくらい、当時は自炊らしい自炊をしていなかったんです。今も卵が好きなんですけど、あの頃は1パック買うと全部ゆで卵にして殻に「ゆ」って書いて冷蔵庫に入れてました。おばあちゃんが書いていたんですよ。

27歳で、結婚と同時に長野に帰ってきました。私は小諸（こもろ）の出身で、ここ佐久穂は同じ高校だったダンナさんが生まれ育ったところです。10年間は、こっちのサロンに勤めました。産休も取れたし時短勤務もできて、働きやすい職場だったんですよ。だから主婦も多くて。主婦って、お昼は残り物で全然いいよって人たちなんで、休憩室の冷蔵庫を開けると、お好み焼きひとかけとか、おでんの大根1個とかがお皿のまま入ってるんです。もう本当に、家の残り物そのまんま。すごい人は、焼き魚を持ってきてましたからね。しかも、ちょっと食べかけ。私も、今はにおいがこもるから持ってこない晩の残りのカレーを、レンジでチンして食べてましたね。

サロンの先輩の女性たちが、独立して店を持つ姿を見せてくれたんです。それで、私にもできるかもしれないって思えたんですよね。ここは義理の両親の畑だった土地です。今年2月に、店をオープンできました。今が一番いいかな。6歳と8歳の子どもたちのスケジュールを考えながら、仕事を組めるから。

小学校から帰るのは、おばあちゃんの美容室でした

今日は週に一度の卵焼きの日です。息子の通う幼稚園は、月曜日がお弁当の日なので、朝ひと手間かけて甘い卵焼きを作ります。ダンナさんのお弁当は毎日作っているんですけどね、卵焼きが入るのは月曜日。今の時期は、両親からもぎたてのきゅうりを大量にもらいます。これが、みずみずしくて。塩昆布と白だしを入れてジップロックで漬けておくだけですけど、子どもも大好きです。私は、おにぎり、きゅうり、ゆで卵があればそれでいいんです。母が煮てくれた蕗（ふき）も、ちょっと入れて。

今は着付けは自分ではやっていないんですけど、今後はやりたいなあと思うんです。年をとっても背筋をぴんと伸ばして仕事をしていたおばあちゃんの、帯をきゅっと締めるしぐさとか、かっこよかったんですよ。

ANA Inspiration of JAPAN | A STAR ALLIANCE MEMBER

www.ana.co.jp

目次に戻る

郵便飛行 Yubinhiko

ふと見上げた空に大きな虹が架かった

山口 恵子

久しぶりに故郷・北海道の旅を満喫し、自宅に戻る日のこと。新千歳空港で、大好きな空の旅や帰省が制限された3年間を振り返っていました。コロナが5類に移行したことに安堵（あんど）する反面、これから先の見えない未来に不安を感じていた時、ふと目を上げると、これまでに見たことのないような大きな虹がANA機の上に！「何があっても大丈夫。未来はきっと良くなる！」。思いがけない虹の出現に、希望が湧いてきました。

　これからも空を見上げていきたいと思います。みんなが飛行機に乗って、各地を自由に行き来する空。そこに希望がきっとあるから。

会社の同期との弾丸シンガポール旅

鈴木 雅乃

美味しさのあまり、没頭してチリクラブを食す女子4人、カニの他にエビやムール貝などの海鮮も食べて、お米やパンも追加注文！気心の知れた会社の同期や駐在先で知り合った入社年次の近い友人とのチリクラブ、最高でした！一緒に頼んだビールとの相性もバッチリ、今年飲んだビールの中でもトップレベルの感動でした。

　色んな国の文化が入り交じっていて、料理も色んなものが溢れている国、まだまだ発見できていないお店は未知数。またぜひ同期とも家族とも一緒に行って新たな発見をしたいです！

家族旅行の思い出はハワイでの「背比べ」

西原 秀信

スマホの写真を整理していると、知らぬ間に時間が経つ。2人の息子達はそれぞれ上京し、学生生活を送っている。その昔、家族旅行は、もっぱらハワイだった。10年を経て同じ場所で写真を撮って楽しんだりもした。子供達は大きくなっても、何ら変わらないワイキキビーチ、ダイヤモンドヘッド。我が家には、柱に傷はないけれど、この写真こそが、懐かしい成長の軌跡である。最近は、週末を利用した夫婦での国内旅行を楽しんでいる。だが、そろそろ、ハワイで「背比べ」がしたくなった。

お便り募集

郵便飛行では、皆様の旅の思い出をお待ちしています。原稿は250字程度、スナップ写真を添えて電子メールでお寄せください。お名前（フリガナ）、ご住所、電話番号の明記もお忘れなく。採用させていただいた方には、Amazonギフト券3,000円分をお贈りします。

3,000円分プレゼント！

宛先

電子メール

ml_prj_tsubasayubinhiko@ana.co.jp

（件名に「郵便飛行お便り募集係」と明記してください）

※掲載者の発表につきましては本誌での発表をもってかえさせていただきます。
文字数が多い場合等は、掲載の際に編集する可能性があります。ご了承ください。掲載されたお便りは『翼の王国』朗読版でもご紹介させていただきます。
※主催：『翼の王国』編集部　※Amazon は Amazon.com, Inc. またはその関連会社の商標です。

→目次に戻る

10 October

今月のANAカレンダー

ANAオフィシャルカレンダー
「Welcome Aboard」2023年版の旅先を、
ANAの社員ナビゲーターがご紹介します。

10月の
ロケーション

上海
［中国］

Shanghai, China

{ 10月の
ANA社員ナビゲーター }

Liu Yiping

ANA上海支店 旅客運送部門
LIU YIPING（リュウ イピン）

- 出身……上海（中国）
- 趣味……ペット、カフェ巡り、音楽、旅行
- 好きな観光地……上海外灘（バンド）

毎月29日は
ANAにキュンの日！

外灘
Bund

Hi Shanghai! 上海は別名「魔都」とも呼ばれ歴史と文化に満ちた都市です。19世紀の西洋式高層建築が立ち並ぶ外灘に、世界的な貿易都市として栄えた往時の面影が満喫できます。またその背景には現代の超高層ビルが立ち並び、歴史と文化が織りなす風景を見ることができます。Welcome to Shanghai !

おすすめグルメ

焼き小籠包（生煎包）

小ぶりの肉まんを鉄鍋で焼いた名物料理です。小籠包よりもボリュームたっぷり。香ばしい焦げ目と皮のなかのジューシーな肉汁がポイントです。皮が薄くて餡が大きいので、焼きたてを食べる時は火傷に気をつけてください。

おすすめ観光スポット

外灘（バンド）の夜景

上海といえば「100万ドルの美しい夜景！」。昼は歴史を感じさせる風景の外灘は、夜になると上海を代表する夜景スポットに変身します！　黄浦江（ファンプージャン）川沿いの遊歩道を散歩しながら上海の歴史を感じると同時に、対岸に目を移せば上海のシンボル東方明珠塔と超高層ビルが視界いっぱいに拡がる現代的な浦東（プードン）の夜景……ライトアップされた上海が両岸に広がる、絶景のナイトクルーズは欠かせません。

**カレンダー特設ウェブサイトへはQRコードから！
カレンダー画像のダウンロード特典もあります！**

謎解きde世界一周 解答ページ

まだ問題を解いていない人は、p.8、9を先にご覧ください。

1問目 答え ギョウザ

解説 カップに入っているものの名前をカップの模様に当てはめよう。左側のカップは「クッキー」、右側のカップは「さとう」だ。問題のカップと同じ色に当てはまった文字を読んでいこう。赤いひし形は「き」、緑のひし形は「う」……と読んでいくと「ぎょうざ」と拾えるよ。正解は「ぎょうざ」だ。

豆知識

モンゴルの「バンシタイツァイ」という料理は、ヤギの乳で作ったミルクティーの中に水餃子（すいぎょうざ）を入れたものだ。岩塩で味付けをされているので甘くはなく、スープに近い料理だよ。モンゴルでは餃子やシュウマイが家庭料理としてよく食べられ、そのタネに羊の肉を使うことも多いんだって。

2問目 答え ホーミー

解説 それぞれの音符の形をアルファベットとしてとらえることができる、と気付けるかどうかがポイント。上の譜面は「HA-PU」と読むことができて「ハープ」のイラストに対応しているよ。同じように下の譜面も読むと「HO-MI-」と読むことができる。正解は「ホーミー」だ。

豆知識

ホーミーはモンゴルの伝統的な歌唱法だ。喉から高い音と低い音を同時に出すことで、独特な音色を作り出すよ。遊牧民が家畜を呼ぶために使っていた発声法が元になっているんだ。

→目次に戻る

ANAグループ機内誌『翼の王国』アンケートご協力のお願い

ANAでは、今後のよりよい誌面づくりに向け、アンケートを実施しています。ご協力いただいた方の中から抽選でご当選された方に賞品をお送りします。QRコードよりアンケートフォームへお進みいただき、お答えください。10分ほどで完了する内容です。ぜひご協力をお願いします。

賞品 サイズや色はお選びいただけません。

A賞 （10名様）

和尚さんだる

和尚さんとタイヤメーカーがコラボした「厚底ぞうり」。飛び石をモチーフにした108個（煩悩の数）の滑り止めが足裏を心地よく刺激

B賞 （5名様）

和温香 アイピロー

農薬不使用の日本産ハーブを贅沢に使った、「和の香り」と「温かさ」が感じられるセルフケアアイテム

C賞 （3名様）

Bushcraft Knife Prominence MH-001

キャンプでの焚き火作業に特化したブッシュクラフトナイフ

応募締切：毎月月末

詳しくは
アンケートフォームをご覧ください。

当選者の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。
アンケートでは、お名前・ご住所・電話番号をお伺いします。
ご応募はひと月あたりお一人様1回限りでお願いします。

『翼の王国』バックナンバーのお知らせ

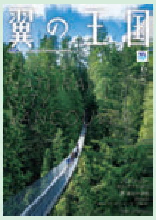
紙版（冊子）は、オンライン書店よりご購入いただけます。単品購読は1冊545円（消費税・送料込み）。定期購読は1年（12冊）5,995円（消費税・送料込み）。

2023年9月号
海外特集／メキシコ
国内特集／岡山

2023年8月号
海外特集／
サンフランシスコ、シアトル
国内特集／鹿児島

2023年7月号
海外特集／シンガポール
国内特集／庄内

購入ページはこちら



2023年6月号
海外特集／カナダ
国内特集／萩

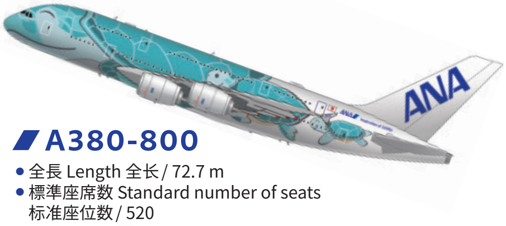
2023年5月号
海外特集／タイ
国内特集／能登

2023年4月号
海外特集／イギリス
国内特集／徳島

ANAグループ航空機のご案内

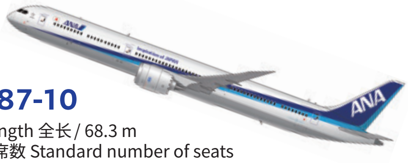
ANA 航空集团航班客机指南

ANA GROUP FLEET INFORMATION



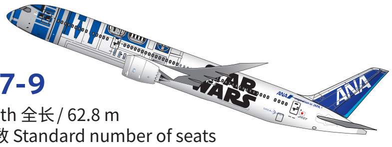
A380-800
- 全長 Length 全长 / 72.7 m
- 標準座席数 Standard number of seats
  标准座位数 / 520

B777-300
- 全長 Length 全长 / 73.9 m
- 標準座席数 Standard number of seats
  标准座位数 / 514 (-300 ER: 212; 250)



B787-10
- 全長 Length 全长 / 68.3 m
- 標準座席数 Standard number of seats
  标准座位数 / 294

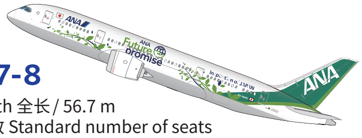
B777-200
- 全長 Length 全长 / 63.7 m
- 標準座席数 Standard number of seats
  标准座位数 / 392; 405



B787-9
- 全長 Length 全长 / 62.8 m
- 標準座席数 Standard number of seats
  标准座位数 /375; 395 (INT: 215; 246)

B777F / B767-300F·300BCF
- 貨物専用機 freighter 货运专机
- 全長 Length 全长 / 63.7 m (54.9m)

B767-300
- 全長 Length 全长 / 54.9 m
- 標準座席数 Standard number of seats
  标准座位数 / 270 (INT: 202)



B787-8
- 全長 Length 全长 / 56.7 m
- 標準座席数 Standard number of seats
  标准座位数 / 335 (INT: 169; 184; 240)

AIRBUS A321
- 全長 Length 全长 / 44.5 m
- 標準座席数 Standard number of seats
  标准座位数 / 194

AIRBUS A320
- 全長 Length 全长 / 37.6 m
- 標準座席数 Standard number of seats
  标准座位数 / INT:146

B737-800
- 全長 Length 全长 / 39.5 m
- 標準座席数 Standard number of seats
  标准座位数 / 166

BOMBARDIER DHC-8-400
- 全長 Length 全长 / 32.8 m
- 標準座席数 Standard number of seats
  标准座位数 / 74

国内線 シートマップ

国際線 シートマップ

ANA の航空機とシートマップを機種別にご覧いただけます。

空港ガイド 国内線

空港ガイド 国際線

就航都市に関する空港情報や基本情報をご案内いたします。

ニュース

ANAトラベラーズ海外添乗員同行ツアー発売中

バーンズコレクション-© The Barnes Foundation, Philadelphia.
Photo by Sean Murray.60-edited

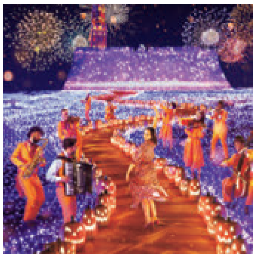
冬休み・春休みの海外旅行のご予定はお決まりでしょうか？　ANAトラベラーズ海外添乗員同行ツアーは2024年3月末出発までの商品を発売中！　世界遺産・有名観光地を訪れる旅からゆとりある旅まで、お客様の多彩なニーズにこだわった安心のツアーをご提供しています。旅行中はもちろん、ご出発前からご帰国までしっかりサポート。ぜひご利用ください！

■**設定期間**：2023年12月から2024年3月末日まで
■**設定方面**：アメリカ、メキシコ、ペルー、インド、ベトナム、カンボジア、マレーシア、ラオス、ボルネオ島・ブルネイ、ネパール、オーストラリア

▶ 詳しくはQRコードのウェブサイトでご覧ください。

ニュース

航空券＋宿泊「ダイナミックパッケージ」で行くハウステンボスへの旅



※画像はイメージです。

航空券＋宿泊「ダイナミックパッケージ」のポイント

ANAフライトマイル（区間マイルの50%）と、ご旅行代金100円につき1マイルの「ツアーマイル」が積算され、マイルがダブルで貯まります。

秋のハウステンボスは『ハロウィーンフェスティバル』を開催！　毎年好評のハロウィーンナイトウォークもスケールアップします。また、涼やかな秋空のもと、美しい街並みや運河を眺めながらグルメやワインを味わえるイベントも開催予定！　昼は様々なアトラクション、夜はイルミネーションが光り輝くハウステンボスを心ゆくまでお楽しみください。

▶ 詳しくはQRコードのウェブサイトでご覧ください。

※掲載している情報は8月30日時点のものです

INFO 03

ニュース

北海道・東北・関東・信越 スキー&スノーボード特集 2023-2024 好評発売中!

富良野スキー場／新富良野プリンスホテル

2023-2024ウインタースポーツシーズン目前！　北海道・東北・関東・信越の人気エリアで、おトクなプラン、便利なプランをご用意しております。スキー以外の冬レジャー・おすすめ情報もご案内。さあ、今年の冬はANAで出かけよう。

イチオシポイント

- 早めのお申し込みがおトク!　早トクプランを設定!（一部の宿泊施設）
- いろいろ付いてラクラク!　食事·リフト券などに使えるクーポンや、スキーバスが一緒に予約できる!（一部エリア）
- ANAマイレージクラブ会員なら、もしもの時にも安心!
取消料や復路便欠航のお見舞い金サービスを設定
（対象：ANAトラベラーズ／ダイナミックパッケージ）

詳しくはQRコードのウェブサイトでご覧ください。

ANA GROUP INFORMATION

INFO 04

ANAのふるさと納税／ニュース

「ANAのふるさと納税」 プロが選ぶ返礼品特集「はじめてのキャンプグッズ」

寄付のお礼として寄付金額100円につき1マイル、ANAカードだとさらにマイルが貯まる「ANAのふるさと納税」。プロが選ぶ返礼品特集では、さまざまなテーマに合わせて、その道の目利きが選んだ返礼品をご紹介しています。今回は、元料理人のキャンプ芸人としてYouTubeや各種メディアで活躍する阿諏訪 泰義さん。継続するキャンプブームのなか、豊富なギアやグッズを取り揃えるANAのふるさと納税で、阿諏訪さんおすすめのキャンプビギナーに向けた返礼品をご提案します。

詳しくはQRコードのウェブサイトでご覧ください。

ANA Pocket／ニュース

【ANA Pocket】 無料プランの10倍も多くマイルが当たるProプランを2ヶ月間タダで 試してみませんか？

※画面やチャレンジ名はイメージです。

「翼の王国」で特集されているスポットもチェックインチャレンジとなって登場！

機内にいるあなた！　その飛行機移動、降りたあとの電車や徒歩移動もすべてがマイルになるアプリ、ANA Pocketをご存じですか？　無料でもお使いいただけますが、より多くマイルを貯めたい方向けのProプラン（月額550円）が 今なら2ヶ月無料でお試しいただけます！　ご搭乗やカード決済で貯まるマイルに加えて、毎日移動するだけでマイルが貯まるので、早く始めるほどおトクです。詳しくはホームページをチェック！

ANAマイレージ会員限定
Proプラン
2ヶ月無料キャンペーン

通常550円(税込)のANA Pocket Proプランの月額料金が、初回2ヶ月間無料になります。無料期間中はいつでもキャンセル可能です。

■**対象者：**ANAマイレージ会員かつ、初回お支払い時にプロモーションコードを入力されたANA PocketProメンバーの方

詳しくはQRコードのウェブサイトでご覧ください。

ANA Mall／ニュース

【ANA Mall】ANAオリジナル2024カレンダー販売

ANAグループが運営するインターネットショッピングモール「ANA Mall（エイエヌエー モール)」では、毎年大好評のANAオリジナルカレンダーを取扱中です。ANA機の雄姿を楽しめる特大サイズから、ANA機と美しい日本の風景をとらえた壁掛タイプ、普段使いに便利な卓上サイズまでバリエーションを豊富にご用意。実用性とデザイン性を兼ね備えたカレンダーは、日常使いはもちろんプレゼントにもおすすめです。マイルが貯まる、使えるANA Mallで、2024年を彩るお気に入りのANAオリジナルカレンダーを見つけませんか？

※2023年8月16日(水)時点の情報です。予告なく変更となる場合があります。
※カレンダーは2023年11月以降にお届けいたします。
※ANA MallはANAカードマイルプラス対象サービスです。
※ANA Mallの利用登録には、ANAマイレージクラブへの登録が必要です。

詳しくはQRコードのウェブサイトでご覧ください。

INFO 07

サービス

「知りたい」と「伝えたい」が出会う動画配信サービス「penguin」

penguin
好奇心が、再生する。

ANAグループは、お客様の「もっと知りたい」「ここが見たい」といった興味・関心に応えていく動画配信サービス「penguin（ペンギン）」をスタートさせました。ANAグループが提供するコンテンツはもちろん、観光や学び、健康・ウェルネスなど、さまざまなジャンルの動画をご覧いただけます。生放送のライブ配信やライブコマース、オンデマンド動画など、お客様一人ひとりのライフスタイルに合った動画がきっと見つかります。

▶ 詳しくはQRコードのウェブサイトでご覧ください。

ANA GROUP INFORMATION

INFO 08

ANAマイレージクラブ／サービス

かしこく貯めて、お得にハワイ♪

ANA旅行積立ハワイ限定プラン

「ANA旅行積立ハワイ限定プラン」は、満期時にお渡しする旅行券のご利用対象商品を米国ハワイ州に限定することで、お預入金額＋年利3.8%[*1]のサービス額分の「ハワイ限定ANA旅行券」をお受け取りいただけるオトクなプランです。

※ハワイ限定ANA旅行券は、米国ハワイ州を目的地とするANAトラベラーズ旅行商品、ANA国際航空券[*2]と指定のANA DUTY FREE SHOPでご利用いただけます。
※旅行券の有効期限は5年です。

ANAカードでのお支払いOK！
貯まったクレジットカード会社のポイントはマイルへ移行できます。

※移行条件はクレジットカード会社によって異なります。

＊1 単利月数計算
＊2 日本国内を出発し、米国ハワイ州に到着する、もしくは米国ハワイ州を出発し日本国内に到着するANA（日本国内）およびANA旅行券取扱店舗が発券するANA国際航空券。（他社区間・税金および料金含む）

▶ 詳しくはQRコードのウェブサイトでご覧ください。

ANAマイレージクラブ／サービス

ANAのマイルはピーチポイントに交換できます！

お持ちのマイルは最少500マイルからピーチポイントに交換できます。ピーチポイントは1ポイント=1円相当でPeachの航空券やお預け手荷物、座席指定などのオプション料金、またそれらに付随する税金や手数料のお支払いにご利用いただけます。マイルをピーチポイントに交換して、旅の選択肢を広げてみませんか？？

詳しくはQRコードのウェブサイトでご覧ください。

INFO 10

ANAマイレージクラブ／サービス

国内線特典航空券「今週のトクたびマイル」

■対象路線発表日時：
毎週火曜日12：00頃

■予約発券期間：
毎週水曜日0：00～
翌週火曜日23：59

■搭乗期間：
毎週木曜日から1週間

「今週のトクたびマイル」は、通常よりも少ないマイルでANA国内線特典航空券をご利用いただけるおトクなサービスです。週替わりで発表になる対象路線の中からお好きな旅先を選び、片道3,000マイルからご利用が可能です。ご搭乗日前日までご予約いただけます。

※写真はイメージです。

詳しくはQRコードのウェブサイトでご覧ください。

INFO 11

ANAマイレージクラブ／サービス

〈ANAマイレージクラブ会員限定〉 ANAの保険「明日へのつばさ」終身医療保険
-新規ご加入でANA SKY コインが1500コイン貯まります！-

健康診断書の提出不要・WEBで
簡単にお申込みできる終身医療保険。
様々な保障をカスタマイズして
自分だけの保険を設計することができます。

◆一生涯続く保障、変わらない保険料

◆7つの保障項目を必要に応じてカスタマイズ可能

○引受保険会社：朝日生命保険相互会社
○募集代理店：ANAファシリティーズ株式会社
ANA SKYコインの付与には諸条件がありますので、詳細はホームページよりご確認ください。
※取扱商品、各保険の名称や保障内容などは引受保険会社によって異なりますので、ご加入に当たっては、必ず「重要事項説明書」などをよくご確認ください。

▶ 詳しくはQRコードのウェブサイトでご覧ください。

INFO 12

ANAマイレージクラブ／サービス

今なら条件達成でもれなく5,000マイルプレゼント！

対象期間中にソニー銀行の口座開設と同時にANAマイレージクラブ / Sony Bank WALLET を申し込み、2023年11月30日（木）までに国内ショッピングを5万円以上利用した方にもれなく5,000マイルをプレゼントします。年会費無料でマイルが効率よく貯まるANAマイレージクラブ / Sony Bank WALLET をこの機会に、ぜひお申し込みください！

ANAマイレージクラブ / Sony Bank WALLET はANA X株式会社がソニー銀行を所属銀行とする銀行代理業者として案内を行っています。

■キャンペーン期間：
2023年8月1日（火）～ 2023年10月31日（火）

▶ 詳しくはQRコードのウェブサイトでご覧ください。

サービス

ANA Cargoスカイツーリング 2023

レンタルバイクではなく、ご自身のバイクで全国をツーリングできる今までにないバイク輸送サービス。昨年度より「ANA Cargoスカイツーリング」として羽田ー新千歳（往復）の輸送サービスを実施していましたが、今年度からは羽田空港発以外の空港へも展開中。バイカーに人気の阿蘇へ行ける福岡路線も6月より開始。

■申し込み方法：
ANA CargoHP（https://www.anacargo.jp/ja/dom/service/skytouring/）より各路線ごとにある申し込みフォームにて情報入力、その後担当者よりご連絡差し上げます。

ご予約いただいたお客様には、ご当地限定ステッカーとポーチをプレゼント！

▶ 詳しくはQRコードのウェブサイトでご覧ください。

サービス

【お申込受付開始！】2024年度「新入社員研修」のご案内

毎年100社を超える研修実績と経験から、企業が今求める社員像とZ世代である新入社員の傾向を踏まえた研修をご用意しています。ANAグループの現場やその指導者を務めた経験豊かな講師が担当します。「自ら考え主体的に行動する」社会人としての意識と行動へシフトチェンジを図ることで、周囲の人との良好な信頼関係を築くための研修です。社会人としての成長する土台作りをお手伝いいたします。

▶ 詳しくはQRコードのウェブサイトでご覧ください。

INFO 15

ニュース

今年で62回目「赤い羽根共同募金運動」に協力

昨年度の中央伝達式の様子

ANAグループは、今年も「赤い羽根共同募金運動」に協力します。10月1日には「赤い羽根 空の第一便」として、厚生労働大臣・赤い羽根共同募金を推進する中央共同募金会会長のメッセージと赤い羽根を全国の知事・市町村共同募金委員会会長などへお届けします。運動期間中は国内空港に募金箱を設置するほか、客室乗務員と旅客係員が赤い羽根をつけ、共同募金運動をPRします。ANAグループは、これからも社会貢献活動に取り組みSDGsの達成に貢献します。

詳しくはQRコードのウェブサイトでご覧ください。

INFO 16

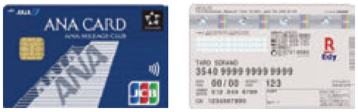
お客様のお声にこだわっています

本邦航空会社として初！ バイオマス基材を使用したANA JCBカードの発行を開始

【お客様の声】

様々な種類のプラスチック製カードが発行されていますが、プラスチック削減など環境に配慮した対応をぜひ検討してください。

ANAはJCBとコラボレートし、両社の環境負荷低減を目指したサステナブルな取り組みの一つとして、植物由来の原料(バイオマス)を一部に使用したANA JCBカードを2023年7月3日(月)より発行開始しました。また、本カードは、お客様の安全・安心のため、大切なカード情報は裏面に集約し、ご利用時のカード情報の盗み見等のリスクを低減します。今後も持続可能な社会の実現に貢献してまいります。



ANA Future promise

※バイオマスカード1枚あたりCO_2排出量を約3.9g抑制する効果があります。

ご意見・ご要望デスク
0120-029-787
携帯電話をご利用の場合
0570-029-787（全国一律料金）

国際電話をご利用の場合など
03-6735-7922（有料）
受付時間 9:00～17:00（年中無休）

ANAのサービスについてのご意見・ご要望をお寄せください。

※機内にはご意見をご記入いただける用紙「お客様の声」を搭載しています。客室乗務員にお声をおかけください。

ご意見・ご要望

国内線機内販売はオンラインへ！

ANA STORE @SKY ご利用ガイド

ANA STORE@SKY User Guide

機内販売『ANA STORE@SKY』3つのメリット Benefits of ANA STORE@SKY

＼MERIT／ 1
マイルが使える！貯まる！
Use your miles! Earn miles!

＼MERIT／ 2
ANAカード決済で10%OFF！
10% off with ANA Card payment

＼MERIT／ 3
降機後2日間*1 お買い物が可能
Shop up to 2 days*1 after disembarking

機内でのアクセス方法 How to access ANA STORE@SKY on board your flight

ANA WiFi Service

使い方は簡単。ANA機内専用Wi-Fiへアクセスし、専用サイトを開くとお買い物が楽しめます。
事前にANAアプリのダウンロードがおすすめです*2。 Recommend downloading the official ANA mobile app before boarding*2.

機内Wi-Fiにアクセスするために…

1 「機内モード」をON ON

2 「Wi-Fi」をON ON

3 ANA-WiFi-Service ワイヤレスネットワークSSID「ANA-WiFi-Service」を選択

4 ANAアプリを立ち上げ、サイドメニューを開く
Launch the ANA app and open the sidebar menu

5 「国内線 機内WiFi」をタップ
Tap on Japan Domestic In-Flight WiFi

6 接続ボタンをタップ
Tap on the Connect button

7 ポータルサイト「ANA STORE@SKY」をタップ
Tap on ANA STORE@SKY on the portal site

Android　iOS

Androidの場合は左上の☰をタップ
iOSの場合は右下の…をタップ

Tap on the button in the upper left corner for Android devices, and tap the button in the bottom right corner for iOS devices

ブラウザからご利用の場合
Accessing from a browser

「Wi-Fi（無線LAN）」をオンにし、ワイヤレスネットワークSSID「ANA-WiFi-Service」を選択し、接続。ブラウザを開くと自動的にANA Wi-Fi Serviceポータルサイトが表示されます。

Turn on your Wi-Fi (wireless LAN) and select the wireless network (SSID) "ANA-WiFi-Service" to connect. Open your browser and the ANA Wi-Fi Service portal site will open automatically.

※ 表示されない場合には、URL欄にwww.ana-inflight-wifi.comを入力するか、上記二次元コードを読み込み、アクセスしてください。上記URL、二次元コードは、機内Wi-Fiに接続した状態でないと当該ページへはアクセスできません。

※ If the site does not open, enter www.ana-inflight-wifi.com in the URL field or scan the 2D code above to access the site. The webpage cannot be accessed from the URL or the 2D code unless your device is connected to in-flight Wi-Fi.

降機後2日間、地上でのお買い物を可能にするには… To shop on land up to 2 days after disembarking…

! サイトTOPページ上部にあるボタンから設定が必要です。
Requires setup by tapping on the upper button on the home page of the site.

2+ DAYS 降機後のご利用設定はこちらから ＞

最新情報はこちら▶

*1 機内で設定を行った場合。降機2日後の23：59まで。*1 If you completed the setup in-flight, you can shop until 11:59 p.m. of the second day after disembarking.
*2 搭乗前にANAアプリをダウンロード済みの場合、離陸の約5分後から着陸の約5分前までご利用いただけます。*2 The ANA app, if downloaded before boarding, can be used from about 5 minutes after takeoff until about 5 minutes before landing.
※ お届けは日本国内のみとさせていただきます。一部商品を除き別途送料がかかります。※ Delivery is only available within Japan. Some products have free delivery.
※ 機内でつながらなかった場合や、DHC8-Q400など一部の機内Wi-Fiインターネットサービスをご利用いただけない機材にご搭乗の場合は下記お客様サポートデスクまでお問い合わせください。お電話でのご注文は承っておりませんのでご了承ください。
※ 掲載商品の在庫数には限りがございますので、売り切れの際はご容赦ください。また、販売・お届け時期については記載のものから変更になる場合がございます。
※ 国際線機内販売とは商品ラインアップが異なります。

お問い合わせ先（A-styleお客様サポートデスク）：0120-257-150
受付時間：月～金 9:00～18:00　土・日・祝・12/30～12/31 9:00～17:00（年始1/1～1/3 休）　※ 左記営業時間は日本時間となります。

※ このサービスは無線LAN技術を使用しています。そのため公衆アクセスが可能な他の無線LANスポットの仕様と同様に、本サービスのアクセスには通信傍受や不正アクセスの可能性があります。本サービスの利用に際しては、お客様の責任において利用端末のファイアウォール、ウイルス対策ソフト等のセキュリティ対策を講じることを、強くお勧めします。
※ 画像はすべてイメージです。

国際線機内販売は パーソナルモニターから!

機内販売ご利用ガイド&商品ラインアップ

International Route In-Flight Shopping User Guide & Product Lineup

空の上の免税店! 国際線『ANA SKY SHOP』3つのメリット

A duty-free shop in the sky! Three merits of ANA SKY SHOP for international routes

MERIT 1 免税価格で買える
Shopping at duty-free prices

MERIT 2 ANAカード決済で10%OFF!
10% off with ANA Card payment

MERIT 3 豊富な品ぞろえ
Wide selection of items

商品の詳細については、パーソナルモニターまたはANAアプリ内のデジタルブックをご覧ください。

Product details can be viewed on the personal monitor and the digital book available on the ANA app.

購入方法 How to Buy

購入はパーソナルモニターから!

Purchases can be made from your personal monitor!

1 パーソナルモニターで「スカイショップ」または「ショッピング」をお選びください。

Please select "SKY SHOP" or "Shopping" on your personal monitor.

※ A320機、A380機、その他システム不具合時は、パーソナルモニターからのご注文ができません。ご注文の際はCA(客室乗務員)にお声がけください。

※ Orders cannot be placed from personal monitors on the A320/A380 aircraft and during system malfunction. Please ask a cabin attendant to place an order.

※ 画像はイメージです。 ※ Example only.

2 パーソナルモニターのタッチパネルから、ご希望の商品をお選びいただき、決まりましたらご注文にお進みください。

Use the personal monitor touch panel to select your desired product(s). Once you are done, proceed to the order process.

3 商品はCA(客室乗務員)がお座席までお持ちいたします*1。商品の代金をお支払いいただき*2、商品をお受け取りください。

A cabin attendant will bring the product(s) to your seat*1. Please pay for the product(s)*2 and collect them.

＊1 お食事サービス中のご注文は、サービス終了後にお持ちいたします。

＊1 Product(s) ordered during the meal service will be brought to you after the service.

＊2 お支払いは、クレジットカード、ANAギフトカード/ANA旅行券/ANA「ダイヤモンドサービス」機内・空港お買い物クーポンのみご利用いただけます。現金、デビットカード、プリペイドカード、ANAご利用券、ANA発行のデジタルクーポン、キャッシュレス/バーコード決済でのお支払いはできません。(ANAマイレージクラブ Financial Pass Visaデビットカード、ANAマイレージクラブ/Sony Bank WALLET、ANAプリペイドカード含む)

＊2 Only the following payment forms are accepted: credit cards, ANA gift cards/ANA travel vouchers/ANA Diamond Service In-flight/Airport shopping coupons. Payment cannot be made by cash, debit card, prepaid card, ANA value vouchers, digital coupons issued by ANA, or cashless/barcode systems. (including the ANA Mileage Club Financial Pass Visa Debit Card, ANA Mileage Club / Sony Bank WALLET, and ANA Prepaid Card).

SENSAI
ABSOLUTE SILK
MICRO MOUSSE
TREATMENT

SENSAI

日本の感性と美の科学が宿る
ラグジュアリーコスメブランド『SENSAI』

Embracing the sense and the science of beauty of Japan
Luxury cosmetics brand SENSAI

欧州で高い評価を受け、アジアでも人気を誇る『SENSAI』。
日本国内でも3店舗のみの特別なブランドが
ANA機内販売でもご購入いただけます。

Highly acclaimed in Europe and popular in Asia, SENSAI.
This special brand available in only three stores in Japan
is available on ANA in-flight shopping.

✈2023年9-10月
国際線 商品ラインアップ

September - October 2023 International Route Product Lineup

※ 国内線 機内販売の『ANA STORE@SKY』の商品ラインアップとは異なります。
※ The product lineup is different from that of ANA STORE@SKY in-flight shopping for domestic routes.

価格横のマーク◆★について About the ◆★symbols next to the price

◆課税済みのため、免税品としての申告対象外です。日本入国の際は課税済み商品とお申し出ください。

This product has already been taxed, so it is not subject to declaration as a duty-free item. Upon entering Japan, please treat it as a previously taxed product.

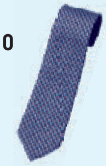
★100mLを超えるため、乗り継ぎがある場合、乗り継ぎ便の機内へ持ち込むことはできません。

This product exceeds 100 ml, so it cannot be carried on board a connecting flight if making a transfer.

No. SL000
ANA
オリジナル ストール
ANA ORIGINAL STOLE
¥00,000◆★

ネクタイ Neckties

No.SL506
フェラガモ
ネクタイ
FERRAGAMO
NECKTIE
¥23,000



No.SL501
ブルガリ
ダブル タイ イエロー
BVLGARI
DOUBLE TIE YELLOW
¥28,500

ショール & ストール Shawls & Stoles

No.SL505
フェラガモ
ショール ピンク
FERRAGAMO
SHAWL PINK
¥29,000

No.SL001
ブルガリ
ライト ストール
BVLGARI
LIGHT STOLE
¥44,000

No.SL503
エトロ
カルカッタ ショール
ETRO
CALCUTTA SHAWL
¥27,000

No.SL502
エトロ
デリー ショール
ETRO
DHELY SHAWL
¥39,000

No.SL504
フラトリエ
尾州織 モダールリネン
ストール
FOULATELIER BISHU
MODAL LINEN STOLE
¥18,500◆

バッグ & 革小物 Bags & Leather accessories

No.SL003
フェラガモ
レディースウォレット ピンク
FERRAGAMO
LADIES' WALLET PINK
¥42,000

No.SL002
ブルガリ
ブルガリ・ブルガリ
レディースウォレット
BVLGARI
BVLGARI BVLGARI LADIES' WALLET
¥67,500

No.SL823
ラルコバレーノ
ANAオリジナル
2つ折りミニウォレット
キャメル×ブルー
L'ARCOBALENO
ANA ORIGINAL
BI-FOLD MINI WALLET
CAMEL×BLUE
¥25,000◆

No.SL826
ミロス
イタリアンレザー
ミニトートバッグ
MILOS
ITALIAN LEATHER
MINI TOTE BAG
¥27,000◆

No.SL824
レスポートサック×ひとりっぷ
ANA スペシャル ライアン
トラベル トート
LESPORTSAC×hi-trip
ANA SPECIAL RYAN
TRAVEL TOTE
¥21,000

No.SL832
トゥミ
フォルダブル・バックパック
（マリン）
TUMI
FOLDABLE BACKPACK
（MARINE）
¥19,000

No.SL807
アンテプリマ/
ワイヤーバッグ
ラウンド
ANTEPRIMA/
WIREBAG
ROUND
¥32,000

No.SL822
ラガシャアクセサリー
コンパクトウォレット
LAGASHA ACCESSORY
COMPACT WALLET
¥10,000◆

No.SL809
アッソブ
トラベルポーチ
AS2OV
TRAVEL POUCH
¥8,000◆

No.SL833
トゥミ
アルファ エクスパンダブル・
カジュアル・デイ・トート
TUMI
ALPHA EXPANDABLE
CASUAL DAY TOTE
¥32,000

No.SL830
レインスプーナー
ANAオリジナルトートバッグ
REYN SPOONER
ANA ORIGINAL TOTE BAG
¥12,000◆

バッグ & 革小物　Bags & Leather accessories

No.SL820
ハンティング・ワールド
バチュー ライト
サコッシュバッグ
HUNTING WORLD
BATTUE LIGHT
SACOSHE BAG
¥29,000

No.SL819
ハンティング・ワールド
メンズ リバーシブルベルト
HUNTING WORLD
MEN'S REVERSIBLE BELT
¥14,000

時計　Watches

No.SL101
シチズン
エコ・ドライブ
クリスタルラウンドウオッチ
ピンクゴールド
CITIZEN
ECO-DRIVE
CRYSTALS ROUND
WATCH
PINK GOLD COLOR
¥25,000◆

No.SL102
セイコー 5スポーツ
ANAオリジナル
自動巻きウオッチ
SEIKO 5 SPORTS
ANA ORIGINAL
MECHANICAL WATCH
¥32,000◆

アクセサリー　Accessories

No.SL202
フェラガモ
ピアス
FERRAGAMO
PIERCED EARRINGS
¥22,000

No.SL201
アレクサンドル ドゥ パリ
ヴァンドームクリップ &
カメリアピン セット
ALEXANDRE DE PARIS
VENDOME CLIP &
CAMELIA PIN SET
¥22,500◆

No.SL203
ジョージ ジェンセン
ムーンライト
グレープ ペンダント
GEORG JENSEN
MOONLIGHT
GRAPES PENDANT
¥26,300

No.SL204
ミキモト
パール ペンダント
（ローズモチーフ）
MIKIMOTO
PEARL PENDANT
（ROSE MOTIF）
¥29,000◆

化粧品　Cosmetics

No.SL412
コスメデコルテ
リポソーム
アドバンスト
リペアセラム
DECORTÉ
LIPOSOME ADVANCED
REPAIR SERUM TIME
RELEASED
MULTILAMELLAR
LIPOSOMES
¥18,000◆

No.SL411
コスメデコルテ
リポソーム アドバンスト
リペアクリーム
DECORTÉ
LIPOSOME ADVANCED
REPAIR CREAM
¥10,000◆

No.SL408
クレ・ド・ポー ボーテ
ル・セラム
CLÉ DE PEAU BEAUTÉ
THE SERUM
¥16,000◆

No.SL409
クレ・ド・ポー ボーテ
アルティメート デイリー
クリームケア トラベル セット
CLÉ DE PEAU BEAUTÉ
ULTIMATE DAILY
CREAM CARE TRAVEL SET
¥13,000◆

No.SL407
クレ・ド・ポー ボーテ
ヴォワールコレクチュール n
CLÉ DE PEAU BEAUTÉ
CORRECTING CREAM VEIL
¥6,500◆

No.SL410
クレ・ド・ポー ボーテ
クレームUV n
SPF50+・PA++++
CLÉ DE PEAU BEAUTÉ
UV PROTECTIVE
CREAM N
SPF50+・PA++++
¥10,000◆

No.SL428
SHISEIDO
ホワイトルーセント
イルミネーティング
マイクロS セラム
SHISEIDO
WHITE LUCENT
ILLUMINATING
MICRO-SPOT SERUM
¥11,500◆

No.SL429
SHISEIDO
アルティミューン™
パワライジング
コンセントレート Ⅲ
SHISEIDO
ULTIMUNE
POWER INFUSING
CONCENTRATE Ⅲ
¥17,600◆

No.SL423
マッコイ
マクセリー
ピケ
McCoy
McCELLRIE
PIQUE
¥12,000◆

No.SL425
アールエムケー
Wトリートメントオイル
RMK
W TREATMENT OIL
¥4,000◆

No.SL403
バイオエフェクト
セラム
BIOEFFECT
EGF SERUM
¥15,000

No.SL416
イプサ
ザ・タイムR アクア JB
IPSA
THE TIME RESET AQUA
¥5,000◆★

No.SL404
ドクターシーラボ®
VC100
エッセンス
ローションEX
スペシャル285mL
（ポンプタイプ）
DR.CI：LABO VC100
ESSENCE
LOTION EX
SPECIAL 285ml
¥9,400◆★

No.SL426
SENSAI
センサイ AS
マイクロ ムース
トリートメント s
SENSAI
SENSAI AS
MICRO MOUSSE
TREATMENT
¥18,000◆

No.SL427
SENSAI
ラッシュレングスナー
38℃
SENSAI
LASH LENGTHENER
38℃
¥4,000◆

No.SL406
クラランス
ダブル セーラム
EX 50mL
CLARINS
DOUBLE SERUM
50ml
¥12,100

No.SL405
クラランス
リップコンフォートオイル
トリオ
CLARINS
LIP COMFORT OIL TRIO
¥7,600

No.SL420
ロクシタン
イモーテル オーバーナイト
リセットセラム
L'OCCITANE
IMMORTELLE
OVERNIGHT
RESET OIL-IN-SERUM
¥9,900

No.SL421
ロクシタン
ネイチャーズポジティブ
ハンドクリームキット
L'OCCITANE
NATURE'S POSITIVE
HAND CREAM KIT of 5
¥5,700

No.SL431
スリー
バランシング
クレンジング
オイル N
THREE
BALANCING
CLEANSING
OIL N
¥4,000◆★

No.SL419
カネボウ
スクラビング
マッド ウォッシュ
KANEBO
SCRUBBING
MUD WASH
¥2,500◆★

No.SL413
エリザベス アーデン
エイトアワー
リッププロテクタント
スティック トリオ
ELIZABETH ARDEN
EIGHT HOUR CREAM®
LIP PROTECTANT
STICK SPF 15 TRIO
¥4,900

No.SL424
ポール & ジョー
モイスチュアライジング
ファンデーション
プライマー デュオ
PAUL & JOE
MOISTURIZING FOUNDATION
PRIMER DUO
¥5,900

No.SL402
アンプリチュード
フェイス プロテクター
Amplitude
FACE PROTECTOR
¥4,200◆

No.SL414
エレガンス
ラ プードル
オートニュアンス Ⅰ
ELÉGANCE
LA POUDRE
HAUTE NUANCE Ⅰ
¥10,000◆

No.SL430
スック
ザ リクイド ファンデーション
115
SUQQU
THE LIQUID
FOUNDATION 115
¥10,000◆

No.SL418
ジルスチュアート
イルミネイティング セラム
プライマー セット
JILL STUART
ILLUMINATING SERUM PRIMER SET
¥5,400◆

No.SL417
ジルスチュアート
ルージュ リップブロッサム
トリオ
JILL STUART
ROUGE LIP BLOSSOM TRIO
¥6,800◆

化粧品 Cosmetics

No.SL415
ジバンシイ
ル･ヌフ･ジバンシイ
No.09
GIVENCHY
LE 9 DE GIVENCHY
No.09
¥6,400

No.SL401
アディクション
ザ アイシャドウ アディクション
クォード パレット Ⅱ
ADDICTION
THE EYESHADOW ADDICTION
QUAD PALETTE Ⅱ
¥7,200◆

No.SL422
ルナソル
スキンモデリングアイズ 01
LUNASOL
SKIN MODELING EYES 01
¥4,500◆

雑貨 Miscellaneous

No.SL816
フィルストン
コシノジュンコ監修
フラットリーダー
FILSTON
FLAT READER DIRECTED BY
JUNKO KOSHINO
¥8,800◆

No.SL814
ディアモロッコ
ANAオリジナル バブーシュ
(ローズウォーター)
DEAR MOROCCO
ANA ORIGINAL
BABOUCHE
(ROSE WATER)
¥5,800◆

No.SL815
フェイラー
ANAオリジナル
シュニール織り
タオルセット "ハロウィーン"
FEILER
ANA ORIGINAL CHENILLE-WEAVE
FACE CLOTH SET "HALLOWEEN"
¥4,000

No.SL808
アクアスキュータム
ANAオリジナル
晴雨兼用折り畳み傘
AQUASCUTUM
ANA ORIGINAL
RAIN OR SHINE
FOLDING UMBRELLA
¥10,000◆

No.SL827
パナソニック
コンパクト脱臭機
PANASONIC
COMPACT DEODORIZER
¥9,500◆

No.SL811
ボーズ
クワイアットコンフォート
イヤーバッズⅡ
トリプルブラック
Bose
QuietComfort®
Earbuds Ⅱ
Triple Black
¥36,000◆

No.SL831
サンリオキャラクターズ
ANAオリジナル
サンリオキャラクターズセット
SANRIO CHARACTERS
ANA ORIGINAL
SANRIO CHARACTERS SET
¥3,500◆

No.SL828
ポケモン
ANAオリジナル
バスポンチョ
Pokémon
ANA ORIGINAL
BATH PONCHO
¥4,400◆

©Pokémon/
Nintendo/CR/GF

No.SL804
ANA
フライトベア
ANA
FLIGHT BEAR
¥3,500◆

No.SL817
ファイヤーキング
スタッキングマグ
ANA HONU (ラニ)
FIRE-KING
STACKING MUG ANA HONU (LANI)
¥5,400◆

No.SL801
ANA
AIRBUS A380
FLYING
HONUモデル
(1号機)
ANA
AIRBUS A380
FLYING
HONU MODEL
(UNIT 1)
¥4,500◆

No.SL802
ANA
AIRBUS A380
FLYING
HONUモデル
(2号機)
ANA
AIRBUS A380
FLYING
HONU MODEL
(UNIT 2)
¥4,500◆

No.SL818
白鳳堂 桜～SAKURA～
化粧筆3本セット
HAKUHODO SAKURA
MAKE UP BRUSH SET
¥9,500◆

No.SL825
メイソンピアソン
ポケットブリッスル
MASON PEARSON
POCKET BRISTLE
¥14,900◆

No.SL829
リファ
リファイオン
ケアブラシ
ReFa
ReFa ION
CARE BRUSH
¥5,500◆

No.SL834
ヤーマン
メディリフト
YA-MAN
Medi Lift
¥25,000◆

食品 Foods

No.SL812
ボワシエ
マロンクリーム 3本セット
BOISSIER CHESTNUT
CREAM TUBE ×3 ASSORTMENT
¥3,700

No.SL810
ボワシエ
フルーツ リゴレット
BOISSIER
FRUITS RIGOLETTE
¥3,200

No.SL821
レッカリー･フース
キャラメルト®
LÄCKERLI HUUS
CREAM CARAMEL
¥3,000◆

No.SL813
ダマンフレール
ヴェルサイユ
ギフトセット
DAMMANN FRÈRES
gift set Versailles
¥3,100

酒 Liquor

No.SL601
バランタイン 17年
BALLANTINE'S
17 YEARS OLD
¥12,100★

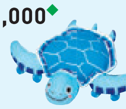
No.SL603
サントリー
サントリー梅酒
〈山崎蒸溜所貯蔵梅酒〉
ウイスキーブレンド
SUNTORY
SUNTORY Plum Liqueur
Barrel-aged plum liqueur
from Yamazaki Distillery
WHISKY BLEND
¥3,000◆★

No.SL602
佐多宗二商店
本格焼酎『刀』
(ANAオリジナル
パッケージ)
SATA SOUJI-SHOUTEN
HONKAKU SHOCHU
"KATANA"
(ANA ORIGINAL
PACKAGE)
¥5,500◆★

A380機 販売商品 Sold on A380

No.919
ANA
AIRBUS A380
FLYING
HONUモデル
(3号機)
ANA
AIRBUS A380
FLYING
HONU MODEL
(UNIT 3)
¥4,500◆

No.H803
ANA
HONU ぬいぐるみ
(ラニ)
ANA
HONU SOFT TOY
(LANI)
¥3,000◆



No.H805
ANA
HONU ぬいぐるみ
(カイ)
ANA
HONU SOFT TOY
(KAI)
¥3,000◆

No.H806
ANA
HONU ぬいぐるみ
(ラー)
ANA
HONU SOFT TOY
(LA)
¥3,000◆

※20歳未満の方の飲酒および20歳未満の方への酒類の販売は法律で禁止されております。
※The consumption of alcohol by persons under 20 years of age and the sale of alcoholic beverages to persons under 20 years of age are prohibited by law.

たばこ TOBACCO

たばこの販売を免税価格にて行っております。商品詳細に関しましては、パーソナルモニターからご確認ください。
※A320機の一部の機材では、パーソナルモニターに商品掲載がございません。ご注文の際は、CA(客室乗務員)にお声がけください。

20歳未満の方の喫煙は法律で禁止されております。20歳未満の方のたばこの購入は、お断りしております。年齢確認をさせていただく場合がありますので、ご了承ください。

Cigarettes are also available. Please check the product information on your personal monitor.
※ The items are not shown on the personal monitor of some A320 aircraft. Please ask a cabin attendant to place an order.

事前に予約＆機内で受け取り！

便利なプリオーダーサービス

The convenient Pre-Order Service has many merits!

詳細はここを
CHECK！

プリオーダーサービスって？ What is Pre-Order Service?

航空券をご予約・ご購入後、機内販売商品を事前に予約注文できる便利なサービスです。
日本時間のご搭乗3日前までご予約*1が可能です。

The Pre-Order Service is a convenient service. After reserving and purchasing your flight ticket, pre-order items sold on board before your flight.
Items may be pre-ordered up to 3 days before the date of departure Japan Standard Time*1.

＊1 日本時間のご搭乗の前月22日～3日前（日本時間午後11時59分お申し込み完了分まで）。
＊1 From the 22nd of the previous month to 3 days before the date of departure JST(for orders placed by 11:59 p.m. JST).

MERIT 1

『ANA SKY SHOP』には掲載していない商品が満載！

It has many items not listed in ANA SKY SHOP!

MERIT 2

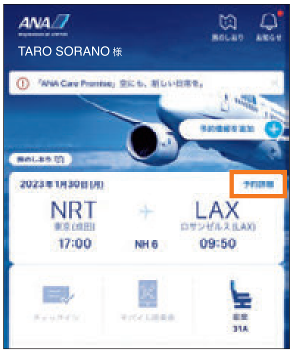
欲しい商品や人気商品をお取り置きできるので安心*2

You can have your desired item or a popular item set aside*2.

ご利用方法 How to order

1 ANAアプリまたはANA WEBサイトより予約情報を入力し、予約確認画面を開く。（ANAアプリの場合は、さらに「予約詳細」をタップ）

Enter your booking information on the ANA app or the ANA website, and open the booking confirmation screen (for the ANA app, then tap "Reservation details").



※ 画像はイメージです。
※ Example only.

2 ①サービスタブをタップ ②「機内免税品プリオーダーサービス」メニューをタップ。

① Tap the Service tab.
② Tap the "In-flight Duty Free Pre-order Service" menu.

3 画面に従って商品の予約を進める。

Pre-order an item by following the instructions on the screen.

4 申し込み完了後、登録したメールアドレス宛に「受付完了」メールが届き、その後「お取り置き結果のご案内」メールにてお取り置き可否のお知らせ*2が届く。

After placing your order, an "Order Received" e-mail will be sent to your registered e-mail address, followed by "Your Order Status" e-mail to notify whether the item can be set aside*2.

5 ご搭乗後、CA（客室乗務員）にプリオーダーサービスにてご予約の旨を伝える。4のプリオーダー番号が記載された「お取り置き結果のご案内」メールを見せ、お支払い後に商品を受け取る。

After boarding, inform a cabin attendant that you have placed an order through the Pre-Order Service. Show "Your Order Status" e-mail with the pre-order number from 4 Pay and then receive your item.

*2 在庫状況によりお取り置きできない場合がございます。 *2 Please note that we may be unable to set aside an item depending on stock availability.

操作方法に関するお問い合わせは、ANA国際線予約・案内センターまで
［受付時間］午前8時～午後7時、午後10時～翌午前8時／年中無休
0570-029-333（全国一律料金） **03-6741-6685**（有料電話）

Operation inquiries: ANA International Flight Reservation and Information Center [Hours] 8:00 a.m. - 7:00 p.m., 10:00 p.m. - 8:00 a.m. (following day) / 365 days/year **+81-3-6741-6685** (pay call)

ご搭乗に際してのお願い

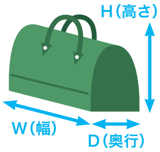
航空法に基づく保安検査の義務化について

凶器や危険物の航空機内への持ち込みは航空法により禁止されています。また、航空法改正に伴い2022年3月10日から、航空機搭乗前の保安検査の受検が義務化されます。 保安検査を受けずに保安検査場より先に進んだ場合、航空法違反となり、1年以下の懲役または50万円以下の罰金が科せられる場合があります。ご搭乗の際は、保安検査員や関係職員の指示に従い、保安検査を受検いただきますよう、お願い申し上げます。

機内安全のため、持ち込み手荷物削減にご協力をお願いいたします

機内持ち込み手荷物について
(お1人様1個まで)

機内で安全かつ快適にお過ごしいただくために、機内へ持ち込めるお手荷物は、身の回り品(ハンドバッグ、カメラ、傘など)のほか、下記の条件のお手荷物1個となります。なお、下記のサイズ以内のお手荷物の場合でも、客室内に収納できない場合にはお預かりの手荷物として貨物室に搭載させていただく場合がございますので、ご了承ください。下記サイズを超えるお手荷物(キャリーバッグ、ベビーカー、麻袋など)はお預けください。



※3辺の合計には付属品(ハンドル・車輪など)を含みます。

お持ち込みお手荷物のサイズ

	3辺の合計	H(高さ)	W(幅)	D(奥行)	重量
ANA(下記を除く) エア・ドゥ、ソラシド エア(SNA)、スターフライヤー	115cm 以内	55cm	40cm	25cm	10kg まで
ANA(機種Q4A) IBEXエアラインズ、オリエンタルエアブリッジ	100cm 以内	45cm	35cm	20cm	10kg まで

機内でのお願い

安全かつ快適にお過ごしいただくため、お手荷物は座席上の共用収納棚、または前の座席の下に収納してください。通路・非常口付近など、非常時に脱出の妨げになる場所へお手荷物を放置することは、法令で禁止されています。前に座席のない席(スクリーン前・隔壁前)は、足元にお手荷物は置けません。お客様の安全のため、収納状況が適切でない場合には客室乗務員が声をかけさせていただきますので、指示に従ってください。

● ギターなど楽器類

機内持ち込みサイズを超える楽器(ギターなど)は、あらかじめお客様にて梱包のうえ、カウンターにてお預けください。機内に持ち込む場合には、別途料金が必要となる場合がございますので、ご予約の際にお問い合わせください。国内線では、ギター、小型楽器(90㎝以内)、コントラバス専用の輸送ケースもご用意しております。詳しくは、予約センターまでお問い合わせください(ただし、使用状況によりご用意できない場合もあります)。

● キャリーバッグにご注意ください

機内の収納スペースには限りがあるため規定サイズ内でも持ち込みできない場合があります。

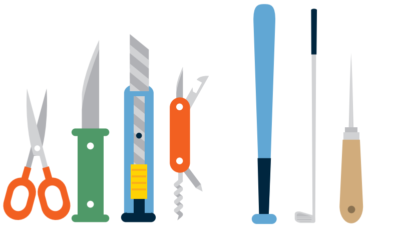
● ライターは1人1個まで

喫煙用のライターはお1人様1個に限り、持ち込みができます。オイルタンク式、葉巻用ライター、プリミキシングライター(ターボライター、ジェットライター、ブルーフレームライター等)、不測の作動防止機能のないリチウム電池で駆動するライターは持ち込みできません。ライターの置き忘れにご注意ください。

機内持ち込み制限品の取り扱いについて

ハサミ・ナイフ類、その他凶器となり得る物品をお持ちの場合は、手荷物カウンターでお預けいただくか、「放棄品箱」へ廃棄願います。保安検査強化にご理解とご協力をお願いいたします。また、引火性物質等の危険物は航空機内への持ち込み、およびお預かり手荷物としての取り扱いはできません。危険物を所持している場合は、出発保安検査場に設置されている「放棄品箱」に廃棄願います。

- 刃物類の機内への持ち込みは航空法違反となり、2年以下の懲役または100万円以下の罰金が科せられる場合があります。



ナイフ/ハサミ類　先の尖った物/バット類

※モデルガン等の凶器類似品等も機内持ち込み禁止です。

国土交通省:航空機搭乗前の保安検査を受けるにあたっての注意事項について

詳細

【国際線】TOPICS

機内持ち込み手荷物の制限

❶1容器あたり100mℓを超える液体物・ジェル・エアゾール類を機内にお持ち込みいただくことはできません。

❷1容器あたり100mℓ以下の液体物・ジェル・エアゾール類は個数にかかわらず機内持ち込み可能です。ただし、保安検査および搭乗の際に1ℓ以下の再封可能なジッパー付保存袋1枚に入れ、機内持ち込み手荷物とは別に検査を受ける必要があります。容器の大きさが100mℓを超えるものは、中身の液体の量が100mℓ以下でも持ち込みは不可となります。

❸保安検査後の免税店等で購入した液体類は機内持ち込みが可能です。ただし、海外で乗り継ぎをする場合には、没収などの可能性がありますので、当該国のルールに従う必要があります。

※日本で乗り継ぎがある場合、機内で購入された免税品であっても上記❶❷のルールが適用となり100mℓ以上のものは没収となります。詳細はANA SKY WEBをご覧ください。

ライターの制限(海外空港発便)

中国(香港を除く)、インド、フィリピン、ミャンマーを出発する全便において、航空機へのマッチ・ライターの持ち込みは禁止されています。お預けになる手荷物の中に入れることも禁止されていますのでご注意ください。

お客様のご理解とご協力をお願いいたします。

ANAおからだの不自由な方の相談デスク

ANAおからだの不自由な方の相談デスクでは、病気やけが・障がいによりおからだの不自由なお客様に、安心して快適な空の旅をお楽しみいただけますよう、航空機のご利用に関するご相談やご希望を伺っております。

以下のお客様は必ず事前にお知らせください。

- ▶ 機内で医療用酸素ボンベや酸素濃縮器(POC)を使用されるお客様(医師の搭乗許可・診断書が必要です)
- ▶ その他の医療機器を使用されるお客様
- ▶ ストレッチャー(簡易ベッド)を使用されるお客様
- ▶ 保育器を使用されるお客様
- ▶ その他機内で特別な医療行為を必要とされるお客様
- ▶ お手伝いが必要な方が10名以上いらっしゃる団体のお客様

TEL 0120-029-377　※携帯電話からはフリーダイヤルをご利用いただけません。
0570-029-377(全国一律料金)
☎03-6741-8900
FAX 0120-029-366　(年中無休 9:00～17:00)

ANAでは、耳や言葉が不自由で電話ができないお客様へ、TV電話での手話やチャットなどを使い、リアルタイムでANAオペレーターとやりとりができる「ANA専用代理電話サービス」をご提供しております。 詳細

機内で安全かつ快適にお過ごしいただくために

ご搭乗の皆様にご協力いただく事項がございます。

Tips for a Safe and Comfortable Flight

We ask for your cooperation on the following matters.

Consejos para un Vuelo Seguro y Cómodo

Le pedimos su cooperación en lo siguiente.

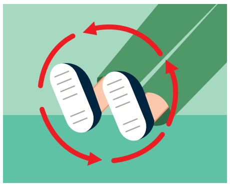
深部静脈血栓症 / 肺塞栓症（いわゆるエコノミークラス症候群）の予防
To Reduce the Risk of Deep Vein Thrombosis / Pulmonary Embolism (So-called Economy-class Syndrome)
Para Reducir el Riesgo de Trombosis Venosa Profunda o Embolia Pulmonar (el denominado Síndrome de la Clase Económica)

長時間同じ姿勢で座っていると、足の静脈にうっ滞が起こり、血のかたまり（深部静脈血栓）が生じることがあります。この血のかたまりの一部が血流に乗り、肺に流れて肺の血管を閉塞してしまうと（肺塞栓）、胸痛や息切れが起こり、最悪の場合には死に至ることもあります。深部静脈血栓症を予防するために適度の水分を摂り、アルコールは飲みすぎず、足の運動をこまめに行いましょう。

Sitting cramped for long periods may interfere with blood flow, and consequently, a blood clot develops in the deep leg veins (Deep Vein Thrombosis; DVT). A blood clot may travel to the blood vessel of the lungs causing a blockage. This is called a pulmonary embolism, which cause a chest pain, difficulty of breathing and may be fatal. In order to prevent DVT, drink sufficient water, moderate your intake of alcohol, and stretch your legs frequently.

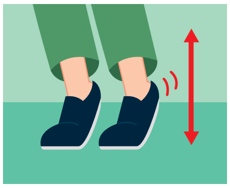
Sentarse en un espacio estrecho por largos periodos podría interferir con el flujo sanguíneo, ocasionando la formación de un coágulo sanguíneo en las venas profundas de las piernas (Trombosis Venosa Profunda; TVP). Un coágulo sanguíneo podría viajar hasta los vasos sanguíneos de los pulmones y causar una obstrucción. Esto se denomina embolia pulmonar, lo que causa dolor en el pecho y dificultad para respirar, pudiendo en algunos casos ser fatal. Con el fin de prevenir la TVP, tome suficiente agua, modere su consumo de alcohol, y estire las piernas con frecuencia.

1 足先を十分に伸ばしたり、曲げたりする。
Bend and flex your feet.
Doble y flexione sus pies.



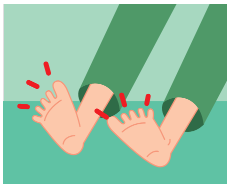
2 足全体をゆっくりと大きな円を描くように回す。
Move your feet in a slow circular motion.
Mueva sus pies lentamente describiendo un movimiento circular.

3 ふくらはぎ全体をこぶしでトントンと軽く叩く。
Use your fist to gently tap your calves.
Use su puño para golpear suavemente sus pantorrillas.



4 足を上下につま先立ちする。
Lift your ankles up and down, bending your feet at your toes.
Levante y baje sus tobillos, doblando sus pies a nivel de los dedos.

5 足の指でじゃんけんのグーをつくる。
Curl your toes.
Arquee sus dedos.



6 足の指でじゃんけんのパーをつくる。
Point your toes.
Extienda sus dedos.

幼児連れのお客様へ　For Passengers with Small Children

座席列の酸素マスクには個数制限があるため、複数の幼児は同じ座席列にご着席いただけません（座席を確保する場合を除く）。機内では座席の移動はお控えください。また、機内には飛行機特有の設備がございます。「ひじ掛け」や「収納式テーブル」などにお子様の指をはさまないようお気をつけください。

Due to the number of oxygen masks per seat row, more than one small child may not be seated in the same row (excluding seat reservation). Please refrain from changing your seats. Also, there is aircraft-specific equipment on board the plane. Please be careful not to let your children catch their fingers in places such as the armrest or retractable table.

ひじ掛け
Armrest

収納式テーブル
Table

座席ベルトの金具
Seatbelt Buckle

化粧室の扉・ゴミ箱のふた
Lavatory Door Trash Box Lid

その他のお願い　Other requests

無断で他のお客様や社員を撮影・録音する行為は、周囲のお客様のご迷惑や安全・業務の妨げとなる場合がありますのでご遠慮ください。

ANA Group requests all passengers to refrain from photographing, shooting or recording other passengers and staff/crew without their consent, as it may cause inconvenience to other passengers or may interfere with safety/duties.

機内で安全かつ快適にお過ごしいただくために

ご搭乗の皆様にご協力いただく事項がございます。

Tips for a Safe and Comfortable Flight

We ask for your cooperation on the following matters.

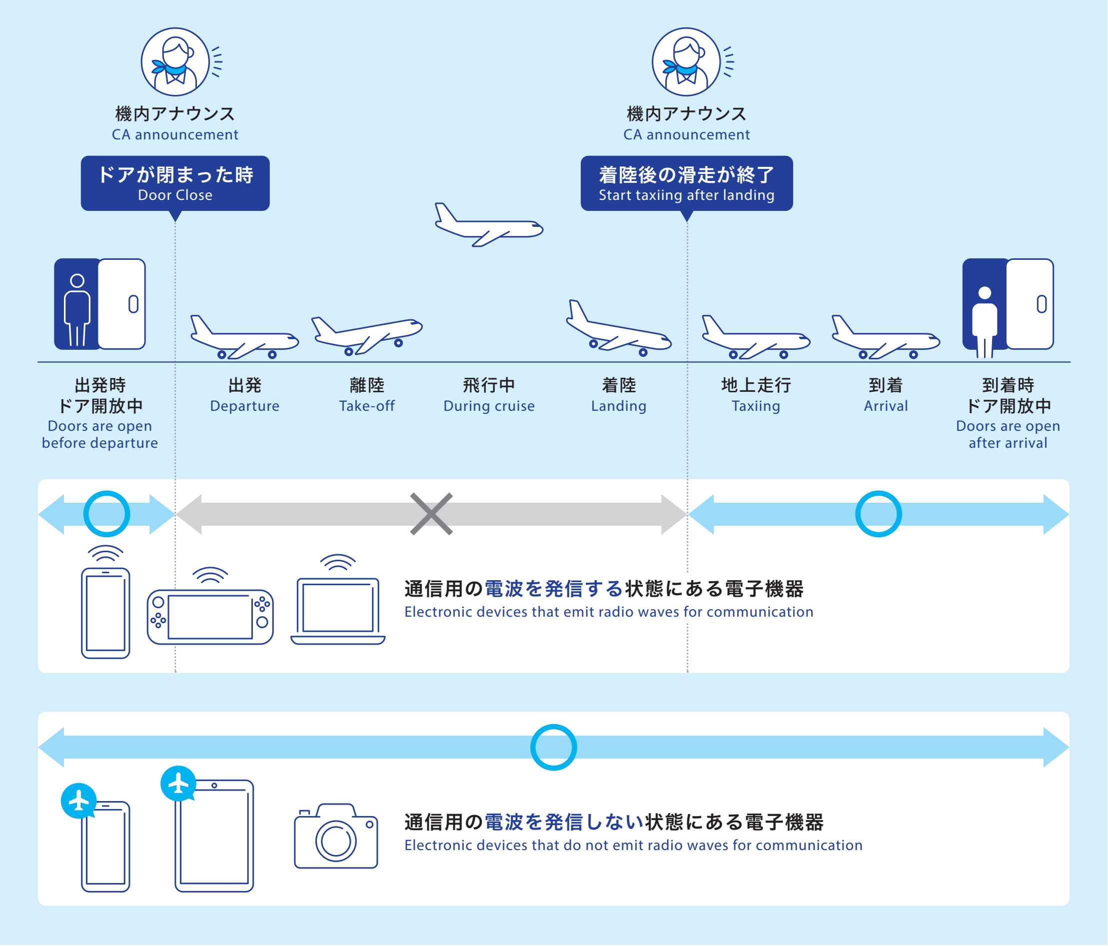
Consejos para un Vuelo Seguro y Cómodo

Le pedimos su cooperación en lo siguiente.

機内での電子機器の使用制限について
Restrictions on Use of Electronic Devices on Board

国土交通省が告示で「航空機の運航の安全に支障を及ぼすおそれのあるもの」について、以下のとおり定めています。出発時「飛行機のドアが閉まった時」から「着陸後の滑走が終了する時」まで、下記の電子機器の使用が制限されています。

The devices listed below have been stipulated by Japan's Ministry of Land, Infrastructure, Transport and Tourism (MLIT) as having the potential to affect the safety of flight operations as follows.
From when the doors are closed for departure until the aircraft starts taxiing after landing, use of electronic devices listed in below is restricted.



作動時に通信用の電波を発信する状態にある以下の電子機器はご使用になれません。（出力100ミリワット以下のものを除く）機内モード等の電波を発信しない状態（設定）にするか、電源をお切りください。

（注）客室乗務員がアナウンスにてお知らせいたします。

航空機外の設備と無線通信を行う状態にある携帯電話（スマートフォン含む）、パーソナルコンピューター、携帯情報端末、電子ゲーム機、携帯型データ通信端末、トランシーバー、無線操縦玩具、ワイヤレスマイク

（注）機器同士のBluetooth接続（ワイヤレスヘッドホン、医療機器等）やWi-Fi接続（電子ゲーム機等）は常時ご使用になれます。

Electronic devices that emit radio waves, as follows, cannot be used. (This excludes any of the devices listed below that have an output power of 100 mW or less.) Please set such devices to not emit radio waves or turn them off.

(Note) Cabin attendants will be making an announcement.

Cell phones (including Smartphones), Personal computers, Personal digital assistants, Electronic games and Mobile routers that communicate by radio waves to facilities outside the aircraft,Transceivers, Radio-controlled toys, Wireless microphones

(Note) Bluetooth connection between devices (such as wireless headphones and medical equipments) and Wi-Fi connection (for electronic games) can be used at any time.

作動時に通信用の電波を発信しない状態*にある
電子機器については、
すべての飛行機において基本的に常時ご使用になれます。

携帯電話（スマートフォン含む）、パーソナルコンピューター、
医療機器、DVDプレーヤー、デジタルカメラ、電子機器等

＊通信用の電波を発信しない状態（設定）とは、電源をON（入）にしていても通話やメールの送受信、インターネット機能がOFF（切）になっている状態を指します。

- 携帯電話での通話は周囲のお客様のご迷惑になりますのでお控えください。
- 機長が安全運航に支障があると判断した場合、使用可能な時期であってもご使用をお控えいただく場合がございます。ご了承ください。
- 当ページ記載の出力100ミリワット以下の電子機器であっても、その電子機器の使用により他のお客様 に不快感を与えたり、迷惑または危険を及ぼしたりするおそれがある場合はご使用をお控えいただきます。
- 記載のある電子機器以外でも別途当社の定めにより使用を制限している機器がありますので、電子機器の使用状況について客室乗務員が声をおかけする場合がございます。またペースメーカー等、医療機器をご使用のお客様が近くにいらっしゃる場合、電子機器のご使用をお控えいただくこともありますのでご協力をお願いいたします。
- 出発時の非常用設備に関するご案内（VTR上映／客室乗務員のデモンストレーション）にご注目ください。また安全に関する客室乗務員からのご案内にご注意ください。
- 緊急時脱出の妨げとなるような電子機器類は、前の座席の下または座席の上の物入れにご収納ください。また、電子機器が座席の間に挟まって破損する場合がありますので、保管にはご注意ください。
- 携帯電話（スマートフォン含む）、電子ゲーム、DVDプレーヤーなどをご使用の際は、周りのお客様へのご配慮をお願いいたします。

Electronic devices that do not emit radio waves for communication* can generally be used at any time.

Examples: Cell phones (including Smartphones), Per-sonal computers, Medical equipments,DVD players, Digital cameras, e-book readers, etc.

*Means the sending/receiving of phones/mails and the internet function is set to OFF even when the power is turned ON. Cell phones functions should be set to “flight”, “self”, “radio wave off”, “offline” or “personal” modes (names differ according to company).

- Please be considerate of other passengers and refrain from making phone calls.
- The use of electronic devices may still be prohibited at any time for safety reasons if the pilot determines that their usage will interfere with flight operations. Your kind understanding will be appreciated.
- Even if your electronic deviceis listed on this page and has an output power of 100 mW or less, you may beasked to refrain from using it if there is a risk that it will cause discomfortor inconvenience to or endanger other passengers.
- ANA may restrict the use of electronic devices other than those listed and cabin attendants may ask for your cooperation. If passengers using medical equipment such as pacemakers are seated nearby, you may be asked to refrain from using electronic devices.
- Please be sure to check the safety information provided by the cabin attendants or the safety video. Also, please pay attention to other safety-related instructions by the cabin attendants.
- Please store your electronic devices under the seat in front of you or in the overhead compartment so that they will not obstruct evacuation in the event of an emergency. Please also take care not to damage your electronic devices by storing them (and getting them stuck) between the seats.
- Please use your cell phones, electronic games and DVD players, etc., with consideration for other passengers on board.

機内の安全を阻害する行為について　Unruly Behaviors on Board　Comportamientos Indisciplinados a Bordo

航空機の安全を害する行為のほか、機内の人や財産に危害を及ぼす行為、機内の秩序を乱す行為、機内の規律に違反する行為は「航空法第73条の3」で禁じられています。特に国土交通省が定めた以下の行為については、機長の命令に背き行為を中止しなかった場合、50万円以下の罰金が科せられます。安全運航のためにご協力をお願いいたします。

- 乗降口または非常口の扉の開閉装置を操作すること
- 化粧室で喫煙すること（喫煙には、電子タバコや加熱式タバコ等、蒸気を発生させるものも含む）
- 乗務員の職務を妨害し、安全の保持等に支障を及ぼすおそれがある行為をすること
- 告示により禁止された電子機器を使用すること
- 指示に従わず座席ベルトを着用しないこと
- 離着陸時において、座席の背、テーブル、フットレスト（レッグレスト）を所定の位置に戻さないこと
- 非常脱出の妨げになる場所へ手荷物を放置すること
- 告示により定められた消火器、非常用警報装置、救命胴衣等を操作または移動すること

Acts jeopardizing the safety of the aircraft, harming the passengers or their properties on board, disrupting the order in the cabin, or disturbing the discipline in the cabin are prohibited by the “Civil Aeronautics Law of Japan, Article 73-3”. For the following specific behaviors stipulated by the MLIT, if you do not stop such acts despite the Captain's order, you will be subject to a fine up to 500,000 JPY. We ask for your cooperation for a safe flight.

- Operating the handle or other mechanisms of a cabin door or an emergency exit
- Smoking in the lavatory. This includes the use of smoking devices that generate vaper.
- Interfering with crew duties, which may hinder the safety of the aircraft
- Using electronic devices prohibited by the MLIT ministerial notice
- Not following the instruction to fasten the seat belt
- Not returning the seat back, table, or footrest (legrest) to its original position during takeoff or landing
- Leaving baggage in a place hindering the emergency evacuation
- Using, operating, or moving of fire extinguishers, evacuation signal system, life vests, etc. stipulated in the MLIT ministerial notice

Las acciones que pongan en peligro la seguridad de la aeronave, inflijan daño a los pasajeros o a sus propiedades a bordo, alteren o perturben el orden en la cabina, o perturben la disciplina en la cabina, están prohibidas según el “Artículo 73-3 de la Ley de Aeronáutica Civil de Japón”. En el caso específico de los siguientes comportamientos estipulados por el MLIT, si usted no se detiene a pesar de recibir la orden del capitán, estará sujeto a una multa de hasta 500,000 yenes. Le pedimos su cooperación para un vuelo seguro.

- Manipular la manija u otros mecanismos de una puerta de la cabina o de una salida de emergencia
- Fumar en los baños (incluyendo también los dispositivos para fumar y los productos que generan vapor)
- Interferir con las tareas de la tripulación, lo cual podría comprometer la seguridad de la aeronave
- Utilizar dispositivos electrónicos prohibidos por la notificación ministerial del MLIT
- No seguir la instrucción de abrochar el cinturón de seguridad
- No regresar el respaldo del asiento, la mesa o el reposapiés a su posición original durante el despegue o aterrizaje
- Dejar su equipaje en un lugar que dificultaría la evacuación de emergencia
- Utilizar, manipular o mover de lugar los extintores, el sistema de señales de evacuación, los chalecos salvavidas, etc., estipulados en la notificación ministerial del MLIT

下記に掲載の番組は、座席に装備されたイヤホンジャック(1口タイプ)にイヤホンを差し込み、
コントロールBOXでチャンネルを選択しお楽しみください。5〜11chはシートモニターでもご利用いただけます。

オーディオ番組

5ch〜8ch　40分
9ch〜10ch　50分
(ラジオ放送、11chをのぞく)

1 CH ラジオ放送【NHK第一放送】

※B737-800、B777-200、B777-300の一部機材でご利用いただけます。

5 CH　JAPANESE MUSIC
マカロニえんぴつ Special
パーソナリティ:田家秀樹

- 悲しみはバスに乗って
- PRAY.
- たましいの居場所
- リンジュー・ラヴ
- なんでもないよ、
- Frozen My Love
- だれもわるくない
- 星が泳ぐ
- ありあまる日々

楽曲(全曲):マカロニえんぴつ

6 CH　JAPANESE MUSIC　POP/ROCK and more
Music Travel-70's & 80's
パーソナリティ:寺脇康文(俳優)

フリーダム/Freedom
ワム!/Wham!

Chance!
白井貴子

久保田利伸特集

Cry On Your Smile
久保田利伸

Indigo Waltz
久保田利伸

Missing
久保田利伸

青春の影
チューリップ

1986年のマリリン
本田美奈子

悲しきレイディオ　'20 re-mix version
佐野元春

7 CH　JAPANESE MUSIC
演歌・歌謡〜心のふるさと〜
パーソナリティ:小林奈々絵(フリーアナウンサー)

手紙
由紀さおり

街の灯り
堺 正章

ただお前がいい
中村雅俊

恋におちて -Fall in love-
小林明子

月がとっても青いから
菅原都々子

大阪ラプソディー
海原千里・万里

愛のままで…
秋元順子

時間(とき)よお前は…
石原裕次郎

悲しい色やね
上田正樹

別れの予感
テレサ・テン

8 CH　RELAXATION and more
ヒーリングミュージック by Della
監修者:山本晴義　音楽:Mitsuhiro

- 弧を描いて -Arching Breath-
- 水溶性 -Water Soluble-
- 虹を追う人 -Rainbow Chaser-
- あの空 -That Sky-
- N2 O2 -Air-

9 CH　CLASSICAL MUSIC
旅するクラシック
パーソナリティ:松尾依里佳(ヴァイオリニスト)

〈食欲の秋〉

モーツァルト:歌劇《ドン・ジョヴァンニ》K.527
シャンパンの歌「酒でみんなが酔いつぶれるまで」
Mozart: Don Giovanni, K.527
Fin ch'han dal vino
イルデブランド・ダルカンジェロ(バリトン)
マーラー・チェンバー・オーケストラ / ヤニック・ネゼ=セガン(指揮)

テレマン:《ターフェルムジーク》第3集 組曲 変ロ長調
第1曲 序曲
第3曲 歓喜
Telemann: Musique de Table, Pt 3: Suite in B-Flat Major
1. Ouverture
3. Allégresse
ムジカ・アンティクヮ・ケルン / ラインハルト・ゲーベル(指揮)

シューベルト:ピアノ五重奏曲 イ長調 D667《ます》
第4楽章
Schubert: Piano Quintet in A Major, D.667 "The Trout"
4. Thema con Variazioni
エミール・ギレリス(ピアノ)、ライナー・ツェペリッツ(コントラバス)
アマデウス弦楽四重奏団

サティ:梨の形をした3つの小品(4手ピアノ版)
第3曲、第4曲、第5曲
Satie: Trois Morceaux en forme de poire(version for piano 4 hands)
No.3, No.4, No.5
ジャン=ジョエル・バルビエ(ピアノ)、ジャン・ヴィエネル(ピアノ)

チャイコフスキー:バレエ音楽《くるみ割り人形》作品71 第2幕
チョコレート(スペインの踊り)
こんぺい糖の精の踊り
Tchaikovsky: The Nutcracker, op.71, Act2
Chocolate (Spanish Dance)
Dance of the Sugar-Plum Fairy
ロサンゼルス・フィルハーモニック / グスターボ・ドゥダメル(指揮)

R.シュトラウス:組曲《町人貴族》作品60
第9曲 料理人の踊り(晩餐)
R.Strauss: Der Bürger als Edelmann, op.60, Orchestral Suite
9. Tafelmusik(Das Diner)
ウィーン・フィルハーモニー管弦楽団 / リッカルド・ムーティ(指揮)

聴き比べコーナー
ヴェルディ:歌劇《椿姫》より 乾杯の歌
Verdi: La traviata "Libiamo, ne'lieti calici"(Brindisi)
●ルチアーノ・パヴァロッティ(テノール)、ジョーン・サザーランド(ソプラノ)
ナショナル・フィルハーモニー管弦楽団 / リチャード・ボニング(指揮)
●プラシド・ドミンゴ(テノール)、イレアナ・コトルバシュ(ソプラノ)
バイエルン国立管弦楽団 / カルロス・クライバー(指揮)

〈UNIVERSAL MUSIC Recommends〉

J.S.バッハ:ゴルトベルク変奏曲 BWV988
アリア(抜粋)
J.S.Bach: Goldberg Variations BWV988
Aria <excerpt>
ヴィキングル・オラフソン(ピアノ)

監修:飯尾洋一　〈全曲　ユニバーサル ミュージック〉

10 CH　JAPANESE TALK SHOW
全日空寄席
ご案内:内海英華、神田 紅

浪曲「祐子のスマホ」
玉川太福　曲師 玉川みね子

落語「小言念仏(こごとねんぶつ)」
春風亭柳橋

講談「太田道灌 山吹の戒め」
神田松鯉

(すべて2023年7月30日 東京・新宿末廣亭にて収録)

11 CH　AUDIO BOOK
オーディオブック(翼の王国)

過去掲載した「翼の王国」を客室乗務員による朗読でお届けします。

※番組は予告なく変更させていただく場合がございます。※エンターテイメントプログラムは一部機材で放送がない場合がございます。
※一部機材では月初は前月の、月末は翌月のプログラムとなる場合がございます。※作品によっては、フライト時間内に視聴を終了できない可能性がございます。予めご了承ください。
※お客様ご自身のイヤホンをご利用いただけます。イヤホンをお持ちでない方は、客室乗務員にお申し付けください。
※9chの「旅するクラシック」は、楽曲の特性上ボリュームレベルの高低に幅がございます。また一部オリジナルマスターテープに起因するノイズ等がありますが、予めご了承ください。

下記に掲載の番組は、座席に装備されたイヤホンジャック（1口タイプ）にイヤホンを差し込み、
コントロールBOXでチャンネルを選択しお楽しみいただけます。

→目次に戻る

前方スクリーン番組

3 CH

音声は3チャンネルでお楽しみください。
Please select channel 4 for English when viewing programs. (Only available in Japanese on some aircraft.)

奇数便 上映番組
Odd-numbered flights Screened program

BLUE SKY NEWS
「毎日がお祭り気分！台湾に行ってきた！」
BLUE SKY NEWS in Taiwan

ANA公式YouTubeチャンネル「BLUE SKY NEWS」。今回は、グルメも観光も楽しめる台湾の魅力をご紹介する「毎日がお祭り気分！台湾に行ってきた！」をお送りします。

ANA's official YouTube channel: BLUE SKY NEWS, In this episode, we introduce the charms of Taiwan, where you can enjoy both food and sightseeing: "Every day is like a festival! I went to Taiwan!"

音声	日本語	AUDIO TRACKS	Japanese

偶数便 上映番組
Even-numbered flights Screened program

空を飛ぶしごと ―ロードマスター―
空と地上を結ぶグランドハンドリング
Working in the air ―Loadmaster―
Ground handling – the connection between sky and land

着陸機の受け入れと出発便の準備。空と地上を結ぶグランドハンドリングの中心に立つロードマスターの矜持とは。

We take a look the job of loadmasters, whose job of receiving incoming flight cargo and preparing cargo for departing flights is the key link between land and sky.

音声	日本語	AUDIO TRACKS	Japanese
字幕	日本語	SUBTITLES	Japanese

※番組は予告なく変更させていただく場合がございます。
※エンターテイメントプログラムは一部機材で放送がない場合がございます。 ※お客様ご自身のイヤホンをご利用いただけます。イヤホンをお持ちでない方は、客室乗務員にお申し付けください。
※一部機材では月初は前月の、月末は翌月のプログラムとなる場合がございます。 ※作品によっては、フライト時間内に視聴を終了できない可能性がございます。予めご了承ください。

機内エンターテイメントシステムのご案内
In-flight Entertainment System Guide

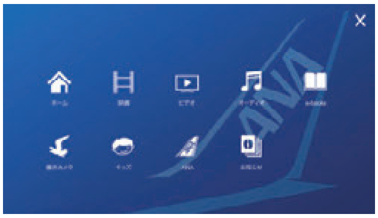
映画・ビデオ・オーディオなど様々なジャンルのプログラムを高品質でお楽しみいただける機内エンターテイメントシステムです。
Our in-flight entertainment system provides ANA passengers with a variety of high quality programs, including movies, videos, audio and more.

シートモニターの種類
Information on the personal monitors

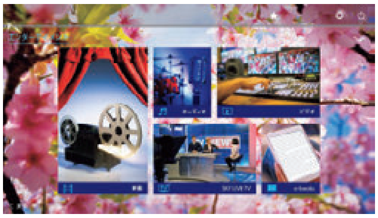
＊一部機材のみ対象 ＊Designated aircrafts only

B787-8*

A320neo / A321neo
※現在、順次改修中です。
改修後は右画像の画面仕様に変更されます。
＊Our systems are undergoing improvements. Monitor displays after the change will be like the one shown at right.



B787-9* / B777-200*
※背景画像は時期により異なります。
＊Scenery images will change according to the season.



コントローラーガイドはシートモニターでご確認いただけます。
The Controller Guide can be accessed through the personal monitor as follows.
ホーム画面上の「お知らせ」または「?」をタップして参照 Tap [Info] or [?] on the Home screen.

※シートモニターが肘掛の中に収納されている座席では、モニター収納中に番組変更はできませんのでご了承ください。離陸・着陸の際は安全上の理由によりモニターを収納していただく必要があります。
※不明な点、不都合な点などがございましたら、お気軽に客室乗務員までお申し付けください。 ※画像はイメージです。
＊You cannot change programs while the monitor is stored away (seats where the monitor is located in the armrest). For safety, monitors must be stored away during takeoff and landing.
＊Please ask any of the cabin crew for help. ※Images are for illustration purposes only.

オホーツク海
宗谷海峡
礼文島
利尻 Rishiri
利尻島
野寒布岬
稚内
宗谷岬
稚内 Wakkanai
天塩川
天売島
焼尻島
紋別
オホーツク紋別 Okhotsk-Monbetsu
サロマ湖
留萌
旭川
大雪山 2291
旭川 Asahikawa
網走
女満別 Memanbetsu
知床岬
知床半島
国後島
根室海峡
北見
屈斜路湖
積丹半島
石狩川
小樽
札幌
岩見沢
支笏湖
千歳
洞爺湖
苫小牧
新千歳(千歳) New Chitose(Chitose)
帯広
中標津
根室中標津 Nemuro-Nakashibetsu
歯舞群島
根室
釧路
たんちょう釧路 Tanchō-Kushiro
帯広 Obihiro
十勝川
襟裳岬
奥尻島
渡島半島
内浦湾(噴火湾)
室蘭
函館 Hakodate
函館
津軽海峡
下北半島
陸奥湾
岩木山 1625
青森
青森 Aomori
弘前
十和田湖
八戸
能代
大館
大館能代 Ōdate-Noshiro
男鹿半島
秋田
雄物川
田沢湖
岩手山 2038
盛岡
秋田 Akita
飛島
三陸海岸
宮古
鳥海山 2236
最上川
酒田
釜石
おいしい庄内 Oishii-Shōnai
鶴岡
粟島
気仙沼
月山 1984
舳倉島
佐渡島
信濃川
阿賀野川
新潟
新潟 Niigata
山形
蔵王山 1841
仙台
北上川
石巻
牡鹿半島
仙台 Sendai
阿武隈川
珠洲岬
のと里山 Noto-Satoyama
米沢
長岡
上越
磐梯山 1816
福島
会津若松
猪苗代湖
富山きときと(飛騨・高山) Toyama-Kitokito(Hida-Takayama)
郡山
福島 Fukushima
立山 3015
長野
穂高岳 3190
上田
男体山 2486
いわき
乗鞍岳 3026
浅間山 2568
赤城山 1828
松本
宇都宮
諏訪湖
前橋
高崎
日立
八ケ岳 2899
水戸
北岳 3193
甲府
荒川
飯田
さいたま
土浦
天竜川
東京国際(羽田) Tōkyō(Haneda)
富士吉田
東京
成田
富士山 3776
千葉
成田国際 Narita
銚子
利根川
犬吠埼
静岡 Shizuoka
静岡
沼津
横浜
東京湾
小田原
相模湾
駿河湾
伊豆半島
房総半島
館山
御前崎
下田
大島 758
三原山
石廊崎
利島
新島
式根島
神津島
野島崎
三宅島
伊豆諸島
御蔵島
八丈島
八丈島 Hachijō-jima
太平洋
138°
140°
142°
144°
146°
44°
42°
40°
38°
36°
34°
130°
132°
30°
28°
26°
薩摩半島
大隅半島
佐多岬
大隅海峡
黄島
竹島
大隅諸島
西之表
種子島
コスモポート種子島 Cosmoport Tanegashima
宮之浦岳 1936
屋久島 Yakushima
大東諸島
北大東島
南大東島
伊豆半島
三原山 758
大島
利島
石廊崎
御前崎
三宅島
伊豆諸島
八丈島
八丈島 Hachijō-jima
鳥島
小笠原諸島
聟島列島
父島列島
父島
母島列島
母島
西之島
火山列島
硫黄島
知床岬
知床半島
根室海峡
国後島
択捉島
根室中標津 Nemuro-Nakashibetsu
根室
歯舞群島
色丹島
148°
154°
南鳥島
136°
沖ノ鳥島
20°
24°
2023.1

© 日本特殊地図編纂所

ＡＮＡグループ国内線航路図

ANA GROUP DOMESTIC ROUTE MAP

時刻表は ANA ウェブサイト
をご確認ください。

※この地図は、色の見分けがつきにくい方にも見やすいように配慮しています。
※運行航路は天候やその他の理由により変更されることもございます。

ARCTIC OCEAN
北極海
Queen Elizabeth Islands
GREENLAND
Wrangel I.
Victoria I.
U. S. A.
Arctic Circle
ALASKA
6190 Mt. Denali (McKinley)
KAMCHATKA
Whitehorse
Hudson Bay
ハドソン湾
Bering Sea
ベーリング海
Gulf of Alaska
アラスカ湾
CANADA
Aleutian Is.
Rocky Mountains
Edmonton
Calgary
Regina
Winnipeg
Newfoundland
バンクーバー
VANCOUVER
シアトル
SEATTLE
Portland
Montréal
Ottawa
Toronto
Milwaukee
Boston
UNITED STATES OF AMERICA
アメリカ合衆国
Detroit
NEW YORK ニューヨーク
Salt Lake City
Denver
Kansas City
St. Louis
CHICAGO
シカゴ
Philadelphia
サンフランシスコ
SAN FRANCISCO
Las Vegas
Oklahoma City
WASHINGTON D.C.
ワシントン
サンノゼ
SAN JOSE
ロサンゼルス
LOS ANGELES
San Diego
Phoenix
Dallas
Columbia
Atlanta
ATLANTIC OCEAN
大西洋
San Antonio
Jacksonville
Midway Is.
HOUSTON
ヒューストン
New Orleans
Orlando
International Date Line
U.S.A.
Hawaiian Is.
HONOLULU ホノルル
Monterrey
Gulf of Mexico
メキシコ湾
Miami
BAHAMAS
Tropic of Cancer
Guadalajara
MEXICO
CUBA
DOMINICAN REPUBLIC
メキシコシティ
MEXICO CITY
BELIZE
JAMAICA
HAITI
ST. CHRISTOPHER AND NEVIS
ANTIGUA AND BARBUDA
GUATEMALA
Guatemala City
HONDURAS
SAINT LUCIA
DOMINICA
San Salvador
EL SALVADOR
NICARAGUA
ST. VINCENT AND THE GRENADINES
BARBADOS
GRENADA
TRINIDAD AND TOBAGO
MICRONESIA
PACIFIC OCEAN
太平洋
MARSHALL IS.
COSTA RICA
PANAMA
VENEZUELA
Medellín
GUYANA
SURINAME
FR. GUIANA
KIRIBATI
NAURU
Bogotá
COLOMBIA
Equator
Galápagos Is.
Amazonアマゾン川
MELANESIA
TUVALU
POLYNESIA
ECUADOR
Andes
SOLOMON IS.
SAMOA
Lima
PERU
BRAZIL
海
FIJI
VANUATU
TONGA
NIUE
BOLIVIA
Tropic of Capricorn
São Paulo
Rio de Janeiro
PARAGUAY
COOK IS.
Easter I.
Mountains
CHILE
URUGUAY
Aconcagua
6959
Santiago
Buenos Aires
Rio de la Plata
ラプラタ川
Tasman Sea
タスマン海
Auckland
NEW ZEALAND
Wellington
Christchurch
Queenstown
ARGENTINA
Falkland Is.(Islas Malvinas)
Estr. de Magallanes
マゼラン海峡
C. Horn
Antarctic Circle
160° 180° 160° 140° 120° 100° 80° 60° 40°
80° 60° 40° 20° 0° 20° 40° 60° 80°
凡例 LEGEND
ＡＮＡグループ便
ANA Group operated flight
ＡＮＡグループ便就航都市
Cities served by ANA Group operated flight
コードシェア便就航都市
Cities served by Codeshare flight

[→目次に戻る](#)

ＡＮＡグループ国際線航路図

ANA GROUP INTERNATIONAL ROUTE MAP

時刻表は ANA ウェブサイトをご確認ください。

※運航航路は天候やその他の理由により変更されることもございます。2022年8月15日時点での情報です。
Flight routes are subject to change due to weather conditions or other reasons. Information as of August 15, 2022.
※コードシェア便就航都市は2020年1月31日時点での情報です。
Information regarding the cities served by Codeshare flight is as of January 31, 2020.

© 日本特殊地図編纂所

2022.8

INFO 03

ANA Mileage Club Members Only / News

ANA Domestic Flight Awards "Weekly TOKU-TABI Mile"

Available routes:
Announced every Tuesday around 12:00 noon (JST)

Reservation and ticketing period:
From every Wednesday at 12:00 AM to the following Tuesday at 11:59 PM(JST)

Departure period:
Any date between Thursday and the following Wednesday

"Weekly TOKU-TABI Mile" is a service that allows you to use ANA domestic flight awards with fewer miles than usual. Choose your destination from a selection of eligible routes announced weekly, starting at 3,000 miles one-way. Reservations can be made up to one day prior to the flight date.

Scan the code to the right to learn more online.

INFO 04

We are committed to valuing customer feedback

ANA issues ANA JCB Cards made with biomass materials, a first for a Japanese airline

Customer feedback
Many credit and customer point cards are made of plastic, but I would like ANA to explore ways to reduce plastic usage in consideration of the environment.

ANA Future promise

In collaboration with JCB Co., Ltd., ANA began issuing ANA JCB Cards partially made with plant-derived biomass materials on July 3, 2023 as an effort by both companies to reduce environmental impact through sustainable initiatives. The biomass cards effectively reduce about 3.9 grams of CO_2 emissions per card compared with conventional cards. They were also designed for the safety and security of users, with important information included on the back, to reduce the risk of it being seen by others during use. Through initiatives like this, ANA will continue to support a more sustainable world.

Feedback and suggestions
0120-029-787 (toll-free in Japan)

From a mobile phone
0570-029-787 (same rate nationwide)

For international calls
☎ 03-6735-7922
(relevant charges apply)
Operation hours 9:00–17:00
(year round)

Please send us your comments and suggestions regarding ANA's services.
*Customer feedback forms are also available onboard our flights. Please inquire with one of our flight attendants.

Feedback and suggestions

ANA GROUP INFORMATION

INFO 01

Service

Use the ANA app for entertainment on domestic flights

With the ANA smartphone app, you can watch movies and videos, listen to music, or read as many digital magazines and newspapers* as you like from the app's e-library. Prior to boarding, please download the content you'd like to enjoy during your flight using airport Wi-Fi or from home. While flying in Japan, you can connect to our onboard Wi-Fi to access music and video content with your own device, including Hollywood movies and popular TV variety programs. Download the ANA app and check out great digital content today!

* Some conditions apply to use.

Scan the code to the right to learn more online.

INFO 02

News

Initiatives taken to protect the environment and biodiversity in the Yambaru area of Okinawa

Participants removed invasive plants in the village of Ogimi's Takazato district

Yambaru, a northern area of Okinawa's main island, was registered by UNESCO as a Natural World Heritage site in 2021. Since 2017, employees of the ANA Group have been volunteering in Yambaru to help exterminate invasive plant species like hemp vines, which have a negative impact on local ecosystems. The employees participated in these extermination activities again in June 2023 alongside local residents, municipal government officials and rangers from the Ministry of Environment. These efforts contribute to achieving the UN Sustainable Development Goals by protecting the area's environment and biodiversity.

Scan the code to the right to learn more online.

 ※ Information is current as of August 30.

10 October

ANA Monthly "Welcome Aboard" Calendar
本月的全日空挂历

An ANA employee navigator introduces travel destinations for our ANA official "Welcome Aboard" calendar 2023 edition.

全日空官方挂历
《Welcome Aboard》2023年版的旅游景点
由全日空员工来为您导航

October Location
10月份的景点

Shanghai
(China)
上海（中国）

October
ANA employee navigator
10月份全日空员工导航

Liu Yiping
刘依萍

● **Company / Department**
ANA Shanghai
Passenger flight division
所属部门 全日空上海分公司
旅客运输部门

● **Birthplace** Shanghai, China
籍贯 上海（中国）

● **Hobbies**
Caring for her pets, visiting cafes, music and travel
爱好 喜欢小动物、咖啡店巡游、音乐、旅行

● **Favorite location to visit**
The Bund district of Shanghai
最喜欢的景点 上海外滩

Bund (Shanghai, China)
外滩（中国上海）

Greetings from Shanghai! Known as "Magic City," Shanghai has a rich history and culture. Its glorious past as one of the world's great trading centers is on full display in the Bund, where Western-style high-rise buildings from the 19th century line the waterfront. Here, visitors can see many modern-day skyscrapers across the river, offering a glimpse of the past and present. We're waiting to welcome you to Shanghai!

依好，上海。
上海又称之为"魔都"，是一座充满历史底蕴以及文化的城市，您可以在外滩 19 世纪的西式摩天大楼中领略上海作为世界级贸易城市的过去。 在现代摩天大楼的映衬下，这里堪称是一道历史与文化的风景线，欢迎来到上海!

Recommended Food
推荐美食

Pan-fried pork dumplings
生煎包

Pan-fried pork dumplings are a specialty of Shanghai. They are relatively small, but more filling than the steamed dumplings popular in other parts of China. The dumplings are fried in an iron pan, and they have a wonderful aroma. Each thin-wrapped dumpling has a delectable filling of juicy pork and soup. They are very hot fresh out of the pan, so be careful when approaching them – opening a hole in the top to carefully enjoy the soup first is the best way.

上海有名的生煎包!
这是用铁锅煎制的小肉包，它比小笼包口感更丰盛。 关键在于焦香的外皮和多汁的肉馅，皮薄馅大，刚出炉时非常烫，所以吃的时候千万要小心不要被烫着了。

Recommended Location
推荐观光景点

The Bund at nighttime
外滩夜景

The Bund is a great place to see historic buildings in the daytime, but at night, the area transforms into the quintessential cityscape Shanghai is famous for. Take a stroll on the promenade along the Huangpu River to appreciate the city's history. Gaze up at Oriental Pearl TV Tower, a symbol of the city, and the many modern skyscrapers that dominate the skyline in the Pudong district on the opposite bank. The whole area is lit up beautifully at night. You can also take an evening cruise on the river for spectacular views of the entire riverside area.

上海因其 " 价值百万的夜景 " 而闻名于世。
白天，是充满历史氛围的外滩。一到夜晚变身为上海最著名的夜生活景观之一!
漫步在黄浦江畔的长廊，您可以欣赏到上海的历史，而在对岸，上海的象征——东方明珠塔和摩天大楼交错冲击着您的视觉感官，形成了浦东的现代夜景，整座城市灯火通明，气氛更加绚丽。 乘坐游轮夜游黄浦江也是必不可少的!

ANA KEIKYU 神奈川県 横須賀市 Yokosuka City 三浦市 Miura City

JWA PWA World Sailing Special Event

スポーツくじ WINNER BIG

Sponsored in part by the Sports Promotion Fund and Lottery

Hosted by the ANA Windsurfing World Cup Yokosuka Miura Executive Committee

Kimitoshi Matano has recently been able to do his job remotely, allowing him to work while receiving therapy.

俣野正在接受人工透析。“最近，即使在治疗期间，我也能远程工作了。”

“在我们公司，身患残疾是理所当然的事。甚至可以说，在这里没有残疾才是少数派（笑）。”

采访一开始，身穿西装的男子这么说道，同时露出了爽朗的笑容。

他的名字叫俣野公利。作为 ANA WING FELLOWS V 王子（以下简称为AWO）的无障碍标准咨询 (USC) 业务部长，他致力于解决在实现无障碍应对中存在的课题。

今年迎来了成立 30周年的 AWO 是全日空集团的“特例子公司”。

特例子公司是指根据《残疾人雇用促进法》获得政府认证的子公司。与普通企业相比，这类企业拥有完善的环境来支持残疾人和特殊人群，无论残疾的程度如何，人人都可以工作。根据法律规定，公司在聘用员工时，有义务聘用一定比例的残疾员工（目前为 2.3%），如果获得厚生劳动大臣的认证，在特例子公司内聘用的残疾人可以视作受母公司聘用，并计入法定聘用比例。

“我们大约 85% 的 AWO 员工都患有某种残疾。”俣野本人也患有肾功能障碍。必须终生接受每周3次、每次约4至5小时的人工透析。

“我自己除了因治疗而受到时间的限制外，其他时间能够跟健康员工一样工作，这是我引以为豪的一点。此外，我部门的一名使用轮椅的员工虽然行动起来有些困难，但电脑技术比谁都高超。有视力障碍的员工运用阅读软件，能以我根本听不清的速度高速听取音频并操作电脑等，大家各自发挥所长，努力工作。当然，法定聘用比例是一个量化的标准，但在这里，没有一名员工是因为凑数字而来到这里。每个人都是战斗力，这就是 AWO ”。

升职后不久发病
从工作一线退出

“我是在 35岁的时候开始接受透析治疗的，当时脑海里闪过的第一个念头就是：假设我可以活到平均寿命，那么接下来的50年还要继续接受这样痛苦的治疗。而治疗势必需要占用很大一部分时间，那么我就不可能再像正常人一样工作了。当时的感受类似于一种绝望感。”

当时，俣野在一家信息处理公司从事销售工作。在大阪分公司崭露头角后，获得了升迁的机会并来到了位于横滨的总部，之后不久就遭受了病魔的袭击。

在他开始透析时，公司表现出了充分的理解。为了尽量减轻俣野的负担，公司特地再次发出调令，安排他调往父母家所在的大阪。还在分公司为他安排了一个可以灵活调整工作时间的新职位，名为“业务科长”。

“现在回想起来，我依然能感受到他们真的担心我、为我考虑。一开始，我很高兴能够继续工作，我把自己的经验悉心传授给后辈们等，尽量想为公司多贡献一份力量，当时我的心态是非常积极的。”

然而，曾经活跃在销售第一线的他，渐渐开始感受到疏离感和挫败感。

“自然而然的，我不再被邀请参加销售会议。以前，为了鼓励我提升业绩，高管们对我严格要求，但现在他们全都只关心我的健康。渐渐地，我的日常工作变成了新员工时曾经做过的那种输入数据的工作。于是我的情绪变得低落，开始觉得：大家对我不再抱有期待，公司只是出于怜悯才让我留下罢了。”

无法感受到工作意义的俣野得知自己毕业的大学开设了针对上班族的研究生院，便像抓住了救命稻草一般，攻读了 MBA。与此同时，也开始为透析患者聚集的患者协会事务局贡献力量。

“通过认识同年代的患者，我欣慰地发现自己并不孤单。而且，我想利用在研究生院学到的工商管理知识来重振会员人数正在减少的患者协会。就在此时，患者协会的近畿地区负责人邀请我跟他一起去位于东京的全国性组织工作。”

2010 年，俣野从工作了20多年的公司辞职，再次搬到东京，开始在患者协会事务局工作。

一个人做不到的事
通过取长补短来实现

2015年，在患者协会事务局工作了大约 5 年后，俣野来到了职业介绍中心。

在这里，他看到了 AWO 的招聘启事。

“招聘的内容是 AMC 中心，主要是管理里程俱乐部会员客户的里程信息。我想我可以发挥以前的工作经验。”

开始工作后，俣野发现 AWO 是一个非常舒适的工作场所。

“之前，为了要做透析而早退时，我总是会感到内疚。但现在的公司设有透析短时工作制，我只需要利用现有的制度就行了，那样就不会有负罪感，心理上没有负担。正如前面提到的，身边有很多残疾人的同事，这也让我感觉心情轻松。

“每个人都有某种程度的残疾，从某种意义上来说，我们必须互相取长补短。像今天就有一名视觉有残疾的同事说，‘我的电脑死机了，请帮我看一下。’正如这样，遇到必须用眼睛看才能解决的问题时，就会有人代替他的眼睛。另一方面，我提前离开公司去做透析后，我确信有人会帮我的忙。在这个职场，你有什么无法做到，便自然有人帮你补上，所以我再也不会感到之前曾经有过的疏离感。”

俣野继续告诉我们。

“我们公司不论员工是否有残疾，把所有人全都视作宝贵的战斗力。里程俱乐部这本身就是一个在集体内占重要位置的工作，却把这个工作交给了我们公司，只看这一点就能一窥端倪。在本公司，我们不会说‘残疾人也能做的工作’。公司立场是：让我们去创造残疾人可以从事的工作。AWO 的许多管理职位都是本公司的员工。包括我自己在内，部门领导本人也是一名患有某种残疾的员工。”

目前，俣野担任 USC 业务部的部长。我再次强调一下，AWO 的优势在于其员工约 85% 均患有残疾。

“利用这一优势，凭借我们的经验和知识，再加上航空公司特有的待客之道，以及公司旗下的客舱乘务员，我们 USC 业务部的理念就是——构建广泛的无障碍社会。具体而言，对于打算提供酒店等无障碍服务的企业，我们作为待客之道的专业讲师帮助企业提升软实力，提供具备实用价值的建议。此外，我们还走访那些想要增加残疾人就业的企业，作为残疾人，我们前去现场检查企业是否具备完善的工作环境。例如，我的一名同事实际上坐着轮椅穿过一家企业的走廊，然后提交报告反映问题，如‘目前的空间很难掉头’等。”

日本在各个领域都面临着劳动力短缺的巨大课题。出于这个原因，如今人们越来越强调多样性、包容性和公平性的重要性。日本社会面临着紧迫的需求，那就是无论员工是否有残疾，都必须为他们提供一个人人都可以舒适工作的环境。

“是的，我认为需求还会进一步增加。目前，法定聘用比例为 2.3%，但已经确定，在未来 3 年里，政府将会分阶段将这一比例提高到 2.7%。”

到了采访的最后环节，俣野凝视着前方的远处，并道出心声。

“说实话，我希望看到不需要意识到法定聘用比例或特例子公司的框架，便能工作的世界。这或许有些理想化，即使有残疾，只要有劳动欲望，人人都能工作，我希望能实现这样的社会。为了一步步推进这个理想，我们也将继续贡献自己的绵薄之力，继续奋斗在岗位上。”

Photos by Tatsuya Mizuno; interviews and content by Takeshi Nakamoto 摄影：水野龙也 采访 / 撰稿：仲本刚

rewarding place to work. In his words: "I had always felt guilty about leaving work early for my dialysis treatment, but AWO had a system for reducing work hours specifically for dialysis. The system was already in place, so there was no need to worry. That really put my mind at ease."

As Kimitoshi mentioned earlier, most of his coworkers have disabilities. This makes the workplace atmosphere more comfortable, as he explained: "Since almost everyone has some kind of disability, we need to help each other out. Just today, a colleague who is legally blind asked us to look at his computer that wasn't working. If a person cannot see, someone needs to look on his or her behalf. Similarly, when I need to leave early for dialysis, there's always someone here to take over for me. In our workplace, it's understood that we help those who are unable to do something. For that reason, I never feel alienated, like I did in my previous job."

AWO employees are assigned to different workplaces, including the ANA Aoshima Factory, which produces recycled handmade paper (top), ANA WOnderful Day café (center) and the Uniform Center, where ANA uniforms are cleaned and re-distributed (bottom).

AWO 拥有多元化的职场，如手工制作再生纸的"ANA 青岛工厂"（上）、咖啡店"ANA WOnderful Day"（中）以及管理制服的"制服中心"（下）。

He expanded on AWO's approach: "Our company regards all employees as valuable members of its workforce, regardless of whether they have a disability or not. The fact that I am assigned to the Mileage Club, an important position in the ANA Group, is a case in point. At AWO, we never say, 'That's a job even a disabled person can handle." Instead, our stance is to create jobs that people with disabilities can perform. Many of the managers here are directly employed by the company, and those of us with some kind of disability, including myself, are supervisors."

Kimitoshi remains supervisor of AWO's Universal Standard Consulting (USC) division providing universal design standards. As previously mentioned, persons with disabilities make up about 85% of the company's employees. This is one of AWO's strengths, as he explained: "By making the most of this strength, along with our knowledge and experience, which includes cabin attendants who provide a level of service unique to airlines, my division is working to make society more accessible for everyone. Specifically, we hold seminars at companies, including the hospitality industry, that want to provide more accessible services, and we offer practical advice on how they can improve their offerings. Some of our members are also seconded to companies that want to hire people with disabilities to determine how to make their workplaces more accessible. For example, one of my colleagues who uses a wheelchair goes to such companies and reports on the difficulty of operating their wheelchair in building corridors."

Labor shortages across many industries are currently a major issue in Japan. In response, people are now calling on workplaces to give more importance to diversity, equity and inclusion. Japanese society must make it easier for everyone to work, regardless of whether or not they have a disability. Kimitoshi agreed, saying "This will become increasingly important." He also told us that the government has decided to raise the mandated rate of employment of persons with disabilities gradually from the current 2.3% to 2.7% over the next three years.

Looking off into the distance, Kimitoshi commented on this idea as our discussion came to a close: "Honestly speaking, I hope the day will come when everyone can work in Japan without thinking about this system of mandated rates and specially certified subsidiaries. Maybe I'm just idealistic, but I want to build a society that gives everyone who wants to work the chance, regardless of disability. We will keep doing whatever we can at AWO to make progress toward this goal, one step at a time."

We visited AWO to talk with Kimitoshi Matano. As head of the company's Universal Standard Consulting (USC) division that engages in consultation on universal design standards, he strives to find solutions for accessibility-related challenges. Dressed in a suit, with a smile he told us about his workplace: "At our company, disabilities are taken for granted because only a minority of our members don't have one."

This year marks AWO's 30th anniversary. The company is certified within the ANA Group as a special subsidiary under Japan's law for promoting employment of persons with disabilities. Pursuant to this law, companies are obligated to employ persons with disabilities, currently at a proportion of 2.3% of their total workforce, and those employed at a special subsidiary can be included in the calculation of the parent company's workforce upon approval by the Ministry of Health, Labour and Welfare. Kimitoshi told us that about 85% of AWO's employees are disabled. Compared with ordinary companies in Japan, many of these specially certified subsidiaries provide supportive environments for people with disabilities and other related attributes, allowing these employees to work regardless of their level of disability.

Kimitoshi is considered to be disabled due to chronic kidney failure. For the remainder of his life, he must use a dialyzer three times per week, with each session requiring between four and five hours. Nevertheless, he seemed undeterred: "Although I'm constrained during the times I need treatment, I can do my job just like any other healthy employee. Likewise, a member of my division who uses a wheelchair has a little bit of difficulty moving around, but he knows more about computers than anyone. We all draw on our individual strengths for our jobs. For example, a visually impaired employee uses a computer with text-to-speech software, and can grasp information that way much faster than I can. Employing a certain percentage of persons with disabilities is legally mandated, of course, but none of us here are simply numbers. All of us contribute through our work. That's AWO's approach."

Falling ill after promotion and resigning from a successful career

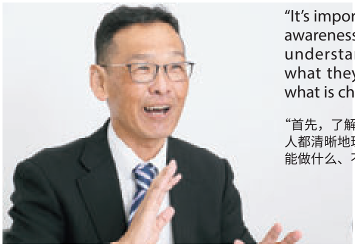
Before joining AWO, Kimitoshi worked at a data processing firm. After his career took off at the firm's branch in Osaka, he was promoted to its headquarters in Yokohama. He fell ill soon after that, however, as he explained: "I started dialysis treatment when I was 35. I was told that I would have to undergo this serious treatment for the next 50 years or so, assuming an average lifespan. Given the amount of time needed for the treatment, I thought it would be impossible to have an ordinary career. I felt hopeless back then."

In consideration of his situation, the firm transferred Kimitoshi back to Osaka after he started dialysis treatment so his family could support him. They also assigned him to a new position as an operations manager with flexible working hours. He said, "Looking back on that now, people in my workplace worried about me and considered my circumstances. At first, being able to continue working made me very happy, and I looked forward to contributing to the company by drawing on my experience to guide younger colleagues."

Having been on the front lines of sales activities in the past, however, Kimitoshi gradually felt alienated and demoralized, as he recalled: "Unsurprisingly, I was no longer invited to sales meetings. Executives who had once pushed me to get better results now just told me to take care of myself. I spent my days mainly doing data input, like I had done upon first joining the company. I felt left out, and believed the company only gave me the job due to a sense of pity."

Unfulfilled at work, Kimitoshi desperately looked for other options. After finding an adult learning program at a postgraduate school in his hometown, he entered and obtained an MBA degree. At the same time, he helped out at a dialysis patient association. He described this time: "By getting to know other patients around the same age, I didn't feel alone anymore. I also wanted to help the patients' association, which had seen a decline in members, by applying what I learned about business administration at university. At that time, the head of the association's regional branch invited me to work at the national office in Tokyo."

After working at the data processing firm for over 20 years, Kimitoshi quit his job in 2010 and moved to Tokyo to work at the dialysis patient association's main office.



"It's important to start with self-awareness. AWO members fully understand their limitations, what they are capable of, and what is challenging for them."

"首先，了解自己很重要。AWO 的每个人都清晰地理解自身的残疾，以及自己能做什么、不擅长做什么。"

Helping each other out in times of need

After working about five years for the dialysis patients' association, Kimitoshi visited a job search center in 2015 and learned that AWO was hiring. "The job was at the ANA Mileage Club Center and mainly involved administering mileage data for its members, so I thought I could apply my experience from my previous company," he told us.

Once he started the job, Kimitoshi found AWO to be a very

A New Ambitious Story
Wings Style
翼之流仪
Vol.13

Building a society that provides job opportunities for everyone

“创建只要有劳动欲望，人人都能工作的社会”

People with disabilities make up about 85% of employees at an ANA Group company involved in different businesses, including administering air miles and running a café to planning, producing and selling merchandise.

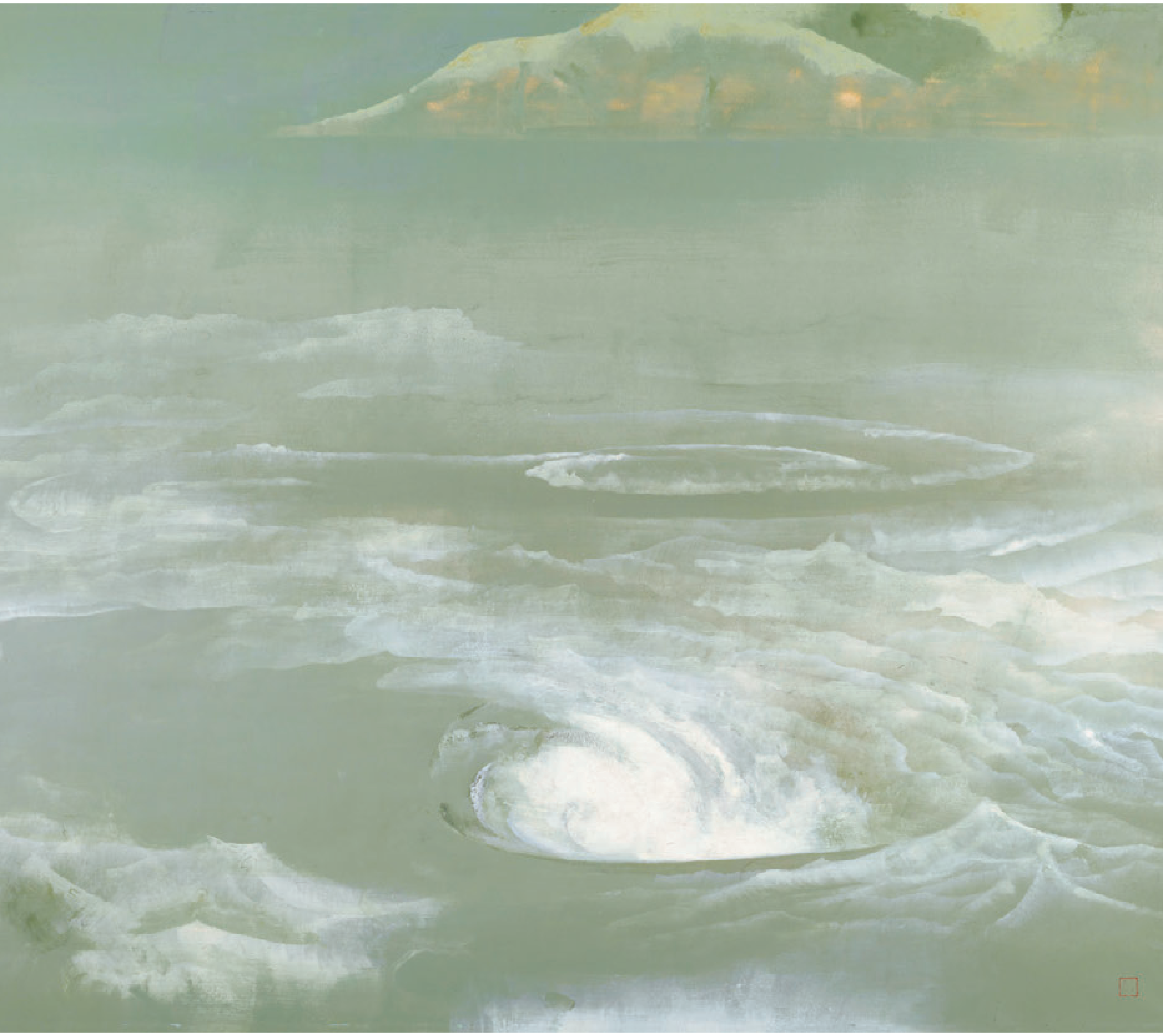
“我们的员工大约 85% 是残疾人。”从事里程业务、咖啡馆运营，以及周边商品的制作、策划、销售等业务的特殊子公司。

AWO’s Universal Standard Consulting (USC) division provides consultation on universal design standards while aiming to make society more accessible for everyone. Its team members include, from left to right, Kimitoshi Matano, Takashi Kobayashi, Kensuke Tomita (front), Hidenori Saito and Yoko Nakamura, who was transferred to the company from All Nippon Airways (ANA) in April 2018.

AWO 的无障碍标准咨询业务部的各位成员，旨在构建一个无障碍的社会。后排左起为俣野公利、小林崇、齐藤英范、中村叶子（2018 年 4 月起由全日空派来），前排富田健介

Many people with disabilities and chronic disease are employed by ANA Wing Fellows Vie Oji (hereafter, “AWO”), a special subsidiary of the ANA Group. One of them is Kimitoshi Matano, who works while undergoing artificial dialysis three times per week due to chronic renal failure. He joined AWO in 2015 after becoming interested in an air miles administration position. We spoke with him to learn more about the company’s approach to creating job opportunities for people with disabilities.

ANA WING FELLOWS V 王子 (AWO) 是全日空集团的特例子公司。这家公司的正式员工中有许多残疾人，他们都在这里工作。俣野公利便是其中一员，他因慢性肾功能衰竭，每周接受 3 次人工透析并坚持工作。俣野对里程业务产生了兴趣，于 2015 年敲响了公司的大门。“创造残疾人能做的工作”——AWO 倡导的工作理念是什么？



气势宏大的名画诞生
在圣地一窥画家与妻子的两人三足协作

鸣门海峡的海洋涡流据说是全球最大规模之一。据说，涨潮时旋涡的直径可达 20m 以上。 奥村土牛的《鸣门》正是描绘此处涡流的名画。

1959 年 7 月，土牛在从妻子的家乡德岛回家的路上，从一艘小轮船上看到了涡流。亲眼目睹这种神秘而宏大的旋涡，使他立刻产生了“想把它画出来”的冲动。

由于一趟船旅能观赏到涡流的时间只有 5 分钟左右，所以他多次乘船，画了几十张涡流的写生，凭着当时获得的印象完成了这幅作品。根据他的回忆，在发出轰鸣的涡流附近，“我让妻子从身后抓住我的腰带并画了写生。”

这幅作品完成后，他留下了率真的感言：“自然的宏大我无法表达，我只是展现了自己感受到的一部分而已。我还想在涡流的大潮日再去看一次。”

2014 年11月，我第一次去朝圣《鸣门》中描绘的涡流。在游船上，我可以近距离地看到海潮汹涌地卷起旋涡，在咆哮声中激起白色水花。

我又于去年 10 月再次造访当地。这次我是在高速小船上，从海平面以下 1m 的的瞭望室观看海里的旋涡。磅礴的气势，就好像自己走进了洗衣机一样，甚至让我感到有一点恐惧。

当时土牛所乘的船很小，靠近旋涡时一定摇晃得很厉害吧。眼前似乎浮现出 70 岁高龄的土牛在专心致志地写生，妻子为了不让他掉落海里，而拼命抓住其和服腰带的场景。这次旅行让我体会到，这幅名作诞生的背后，有着一直以来默默给予支持和关心的画家妻子的身影。

●A special exhibition, “A Nihonga Pilgrimage—Higashiyama Kaii’s Kyoto and Okumura Togyu’s Naruto,” opened on September 30 at the Yamatane Museum of Art (in Hiroo, Tokyo).

●特别展“日本画朝圣之旅——東山魁夷之京都、奥村土牛之鸣门”将于9月30 日起在山种美术馆（东京广尾）举办

Birthplaces of Beauty

A Nihonga Pilgrimage Vol. 2

Maelstroms at Naruto by Okumura Togyu

Guide: Taeko Yamazaki, director of the Yamatane Museum of Art

The Yamatane Museum of Art has been specializing in *Nihonga* Japanese paintings for over 50 years since establishment in 1966. In this series, the museum's director, Taeko Yamazaki, takes us on different journeys to actual places that inspired masterpieces of the genre. Her insight sheds light on the original subjects of Nihonga paintings and each artist's unique perspective.

日本画朝圣之旅 第 2 期

《鸣门》奥村土牛

向导：山崎妙子（山种美术馆馆长）

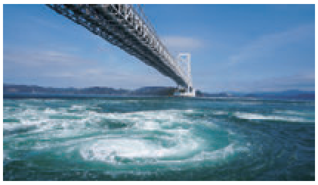
山种美术馆作为日本画专业美术馆已有半个多世纪的历史。本次连载将由该馆馆长山崎妙子担任向导，带读者一起游览杰作诞生的‘圣地”。让我们进入名画的世界，透过画家生活在当地的视角去重新发现。

Uzushio Kanchosen cruises to view the Naruto whirlpools in Tokushima

Address: 264-1 Oge, Tosadomariura, Naruto-cho, Naruto-shi, Tokushima Prefecture
Business hours: 8:30 AM – 5:00 PM
Access: About 15 minutes by car from Naruto Station (Japan Railway Shikoku)
Cruise times change each day according to the best times for viewing the whirlpools, which are among the world's largest. The cruise operator recommends checking the tide table on its website before arriving. (https://www.uzusio.com/en)

德岛县鸣门的海洋涡流（海洋涡流观潮船）

德岛县鸣门市鸣门町土佐泊浦字大毛 264 番地之 1
营业时间：8点 30 分～17 点
交通：由 JR 鸣门站车程约 15 分钟
全球最大规模的海洋涡流，有着每天变化的“最佳观赏时间段”。前来观潮时，建议您事先确认“观潮时间表”等。



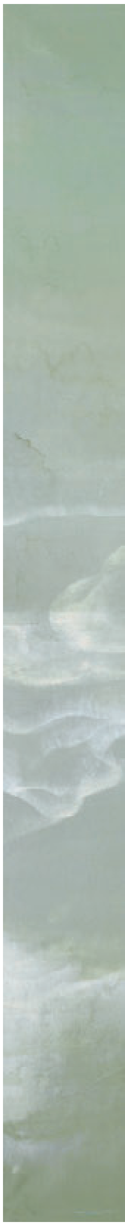
tomcat / PIXTA

Okumura Togyu

Born in Tokyo in 1889, Okumura Togyu studied under Kobayashi Kokei, an influential Nihonga painter. Okumura's work was selected for the Inten exhibition organized by Nihon Bijutsuin, an artistic organization dedicated to Nihonga painting, for the first time in 1927, and again in 1932. He was awarded the Order of Culture by the Japanese government in 1962, and appointed as director of Nihon Bijutsuin in 1978. Okumura developed his style of painting by using multiple layers of thinly applied paint and pale hues to produce warm and serene images. He died in 1990 at the age of 101.

奥村土牛

1889 年出生于东京。师从梶田半古。1927 年首次入选日本美术院展览会，1932 年加入美术院。1947 年成为帝国艺术院会员。1962 年获得文化勋章。1978 年担任日本美术院理事长。擅长用淡淡的颜料多次堆叠形成淡雅色调，确立了包容、温暖的画风。1990 年去世，享年 101 岁。



Okumura Togyu, *Maelstroms at Naruto*, 1959, color on paper, 128.5 x 160.5 cm, Yamatane Museum of Art

奥村土牛《鸣门》1959（昭和34）年 纸本、彩色、画框（1个）128.5×160.5cm 山种美术馆

Solidarity between artist and wife by viewing the source of intensity captured in detail

The swirling tides in the Naruto Channel between Shikoku and Awaji Island are among the world's largest, with whirlpools spanning over 20 meters wide during spring tides. These whirlpools were captured by Okumura Togyu in his masterpiece, *Maelstroms at Naruto*.

Okumura Togyu first encountered the Naruto whirlpools in July 1959 while traveling on a small steamboat from his wife's hometown in Tokushima. Witnessing the splendor and mysteriousness of these powerful natural phenomena, he felt a strong desire to paint them.

The whirlpools could only be viewed for about five minutes during a single voyage, so he took several trips by boat to make dozens of sketches, which he then used as inspiration for his painting. He later recalled that when the boat came close to the roaring whirlpools, "My wife clung to the sash of my kimono from behind as I sketched."

After finishing the painting, Okumura commented on it candidly, "It does not capture the full force of nature; it only depicts the aspects that left an impression on me. This makes me want to view the massive whirlpools again and again."

I went on my first pilgrimage to the whirlpools Okumura depicted in *Maelstroms at Naruto* in November 2014. From our sightseeing boat, I could see the swirling tides up close, roaring and spraying white seawater.

I visited again in October 2022, and sailed on a smaller, high-speed boat that provided underwater views of the whirlpools from an observation space one meter below the sea's surface. I still remember being struck with fear from their incredible force; it was like being inside of a giant washing machine.

When Okumura viewed the whirlpools, the small boat he took would have lurched about intensely in such close proximity. He was also 70 years old at the time. I can imagine him engrossed in sketching as his wife desperately gripped his kimono sash to keep him from going overboard. My trip to Naruto helped me realize that his wife's determined support was a major factor behind the creation of this masterpiece.

返回目录 Back to Contents

The distinct entrance curtain at Niomonya Soba was created by the artist Noriaki Tanimua. The restaurant uses buckwheat not only for soba noodles but also for sweets like soft-serve ice cream and cream puffs.

在“仁王门屋”的店门口，艺术家谷村纪明设计的门帘绽放异彩。不仅是荞麦面，荞麦面的软冰淇淋和奶油泡芙等甜点也堪称极品!

The unique botchi-mori style of serving Togakushi soba is not only attractively presented, but also easy to eat.

户隠荞麦面独特的盛放方式“Bocchi盛”。不仅美观，也便于食用。

Local food on a stroll around Zenkoji Temple

在善光寺边走边吃

Beni-Beni Shinshu Apple Sweets Shop
This sweet apple custard pie was baked with carefully selected ingredients from the Shinshu Region (Nagano Prefecture).

信州苹果菓子工房 BENI–BENI
卡仕达酱奶油苹果派采用信州产精选食材烘焙而成，味道香甜温和。

Takahashi Food and Souvenir Store
Inside the store, Azumi-do premium oyaki fried dumplings filled with Shinshu beef and *nozawana* (a leafy vegetable) are a popular treat. Other fillings are also available, including game meat.

腌菜老字号 高桥
安昙堂的“信州牛野泽菜”等高级日式烧饼很受欢迎，皮子厚实、份量扎实。也提供野味烧饼。

Shinshu Satonoka Kobo Café
Mildly sweet with a deep chestnut flavor, the café’s freshly made Mont Blanc parfait comes in a cup, which makes it perfect for eating while taking a stroll.

信州 里之菓工房
现做现卖的杯装“勃朗峰芭菲”最适合边走边吃，栗子风味浓郁，甜而不腻。

Izumiya Bar and Croquette Shop
A reminder of my school days, the long, skinny Shinshu beef croquettes served here are a simple snack that I never get tired of. The shop also has a stylish bar in the back.

Izumi 屋民藏
细长的“炸信州牛肉可乐饼”口味淳朴、百吃不厌，让人想起学生时代。店内深处设有格调雅致的酒吧!

妖怪视线的那一头 满满都是好吃的

从大座法师池驱车不到1个小时，就到了相传为大太法师的脚印变成的湖泊——仁科三湖，即青木湖、中纲湖、木崎湖。想象妖怪曾经咚咚咚地一步步走到这里，不禁感慨万千。每一处都美得让人屏息，尤其是倒映在中纲湖湖面的景色，绝对值得特地前来。

接着，我们从相传可以眺望大太法师的户隐出发，前往善光寺吃点东西。日本三大荞麦面之一的户隐荞麦面，原材料是由美丽的水和凉爽的气候孕育的口味细致的荞麦。在装饰着气势强大的门帘和佛像的“仁王门屋”，我们品尝了极品户隐荞麦面。户隐独特的面条盛放方式“Bocchi盛”，我以为跟大太法师有关，其实词源有好几种说法，比如说：独自（Bocchi）修炼、小小的高山或柴火的捆绑方式等都有可能。

善光寺自创建以来已有约一千四百年的历史，供奉的是“一光三尊阿弥陀如来”像。这座寺庙自江户时代以来就深受参拜者的追崇，我们在参拜大道上经营长野特产的饭店里品尝了苹果派、日式烧饼、栗子冻糕和炸可乐饼。味道随着季节的不同而变化，所以总是给人以新鲜的感觉。看来只要跟随大太法师的足迹行走，便能触达美味的食物。如此说来，飞到全国各地，探访各个传说也会是非常有意思的事。

出典：《异魔话武可志》胜川春英、胜川春章 /《妖怪谈义》柳田国男（讲谈社学术文库）/《大太法师传说》饭纲高原观光协会 iizuna-navi.com / 长野市官方频道 何为户隐荞麦面的“Bocchi 盛”？www.youtube.com/watch?v=4opkGfDAn3w/ 善光寺官方网站 www.zenkoji.jp

Diagram 1: Pond elevation compared with Mount Fuji
【图 1】高度比较

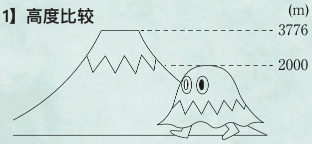


Diagram 2: Lake and pond shapes
【图 2】湖的形状

Resplendent scenery reflected on tiny Nakatsuna Lake (left). Lake Aoki (top right) Lake Kisaki (bottom right) are popular locations for water sports.

青木湖（右上）和木崎湖（右下）是盛行水上活动的场所。 中纲湖(左）的湖面倒映着美丽的风景。

Delicious local cuisine within view of gigantic legendary creatures

Less than an hour by car from Daizahoushi Pond lie Lake Kisaki, Lake Nakatsuna and Lake Aoki. These three lakes are said to have been created by daidarabotchi footprints. It's amazing to imagine these giant creatures plodding all the way here. The spectacular scenery along the way will take your breath away. The reflection on Lake Nakatsuna, especially, made our trip worthwhile.

From their home on Mt. Togakushi, daidarabotchi can look down on the nearby Zenkoji Temple. We headed in that direction for a bite to eat and ended up at Niomonya Soba, drawn in by its intriguing noren entrance curtain and Buddha statue. The restaurant is known for Togakushi soba, one of Japan's three leading varieties of buckwheat soba noodles. Its exquisite flavor comes from the region's clear water and cool climate, and the noodles are served in carefully arranged bundles on a bamboo basket , a unique style known as *botchi-mori*. I guessed that the term was derived from daidarabotchi, but actually there are several theories about its etymology. One is the word *hitori-botchi*, which originally referred to the solitary training of monks in the mountains. Another origin could refer to a method of binding firewood.

Founded around 1,400 years ago, Zenkoji Temple worships Amitabha Tathagata, the Buddha of limitless light. It has been a popular location for visitors since the Edo era began in the 17th century. Today, while walking along the road leading to the temple, visitors can sample different specialty foods from Nagano at many shops and eateries, including apple pie, *oyaki* fried dumplings, chestnut parfaits and croquettes. Everything is freshly made and flavors change with the seasons. The search for daidarabotchi also leads to tasty treats, I discovered. It would be fun to explore other locations where their legend has been passed down, too.

Sources: The aforementioned picture book from 1790, created by Junei and Junsho Katsukawa; a book discussing Japanese legendary creatures by Kunio Yanagita, published by Kodansha Gakushu Bunko; information about the legend of the daidarabotchi from the Iizuna Kogen Tourism Association (Japanese language only: iizuna-navi.com); a video about the bocchi-mori style of Togakushi soba from the city of Nagano's official YouTube channel (Japanese language only: www.youtube.com/watch?v=4opkGfDAn3w/); Zenkoji Temple's official website (www.zenkoji.jp)

from regions across Japan, I learned that these creatures were portrayed as gentle and childlike, and acted like nature-protecting gods that were capable of forming the landscape.

A daidarabotchi was depicted as a Buddhist monk from the former province of Hizen in a picture book published in 1790. Much earlier, however, stories of this giant creature appeared in writings about the topography of the former province of Hitachi during the Nara era, and then spread to other parts of the country. According to folklore scholar Kunio Yanagita, daidarabotchi were said to have formed many lakes while stomping on the ground after failing to carry Mount Fuji, and the creature's name was derived from a combination of the Japanese words, *daidara*, meaning to stamp one's feet in frustration, and *botchi*, meaning a monk.

I began my search for daidarabotchi by visiting Daizahoushi Pond in Nagano Prefecture. Legend has it that the pond is a footprint the creatures created when carrying Mt. Iizuna. The shape of the pond does, indeed, resemble a footprint. I had fun imagining the immensity of the daidarabotchi as I relaxed on a spacious wooden deck overlooking the pond at Nagano Forest Village. It opened in 2022 as a multipurpose facility offering Nagano regional cuisine, alongside many leisure activities.

良时代的《常陆国风土记》等便开始有巨人传的记载并传播到各地。民俗学者柳田国男告诉我们，因为它没能把富士山背起来，懊恼之下就踩了几下脚，于是脚印之处变成了湖泊。“法师”意指僧侣。

我们先去造访了大太法师这个名字来源的大座法师池。它把饭纲山抬起来时，脚下一用力，就踩出了酷似脚印形状的湖。湖畔有一座 2022 年开张的综合设施“长野森林村（nagano forest village）”，可以尽情领略长野的美食和活动，在设施的木制露台处想象大太法师有多大，这实在是一件非常愉快的事。

Exploring 47 Japanese Folk Monsters

日本47妖怪散步

Interviews, content and sculpture by **Yuka Morii**
Photographs by Hidetoshi Hara
Edited by Sakurako Nakano

采访·撰稿·美工 **森井由佳**
撮影 原 Hidetoshi
编辑 中野樱子

13

Daidarabotchi

Nagano Prefecture

According to legends across Japan, daidarabotchi were creatures of immense size. Daidarabotchi have been portrayed many different ways, with some stories saying they were large enough to move mountains, and lakes were left from their footprints. While not entirely clear, these stories may have originated in books from the eighth century during Japan's Nara era (710–794).

Aspiring to move mountains

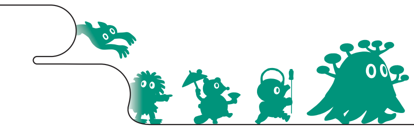
大太法师 长野县

巨大妖怪的传说流传在日本各地，据说其体型庞大，能搬动大山，踩下的脚印会变成湖泊，对于其外形也有多种说法。源自于奈良时代的书籍资料，但并无定论

心想事成

From the thousands of yokai (folk monsters) believed to inhabit every corner of Japan, Yuka Morii selected one for each prefecture, which she then sculpted based on a unique interpretation of the folklore. Welcome to the Night Parade of One Hundred Flying Demons, where ghosts lure you into your journey.

相传日本全国各地共有数千只妖怪，
从各都道府县分别选出一只妖怪，
经过独到的诠释制作成实物。
欢迎您接受妖怪的邀请，
踏上飞天百鬼夜行之旅。



From an aerial view, Daizahoushi Pond is shaped like a footprint (see diagram on page 22). The pond is about 500 meters long, and walking around it takes about 20 minutes.

从上空眺望，呈足迹型（请看 P. 22）的大座法师池。纵向约５００米，沿着漫步专用道兜一圈大概需要２０来分钟。

Searching for Japan's biggest creatures on a trip to see pristine lakes

Among Japan's legendary monsters and spirits, daidarabotchi are the largest. They are commonly depicted as gigantic creatures in folktales throughout the country. According to legend in Nagano Prefecture, daidarabotchi were taller than Mt. Iizuna, which has an elevation of more than 1,900 meters. Their heads were above the clouds and they could look down on Zenkoji Temple and Togakushi at the same time. They were strong enough to build mountains and left lakes behind in their footprints. While studying folklore

追踪日本最大的妖怪 接触水之恩泽

据传为最大的妖怪——大太法师。其传说流传在日本各地，一般被描绘成巨人的形象。在长野县流传着对其外貌的传说："头在云上，同时眺望善光寺和户隐，足迹成湖，身高超过饭纲山"，也就是说，身高在两千米以上，力量也势必无比巨大，于是我将其外貌解释为山本身，并制作成作品。研读各地的乡土史，可以发现它保留着幼儿的特点，性格温和、热爱自然，其地位类似于掌管地理的神灵。

其外貌的起源可以追溯到图画书《异魔话武可志（今昔）》（1790年）中描绘的"肥前之国市和尚"，被称为是脚跨大山的大入道，在更久远的古代，奈

Yuka Morii is a sculptor, character designer, and author of numerous publications. Among her many projects, she has illustrated Pokémon trading cards and designed popular children's toys.
森井由佳：立体美术家/角色设计师　曾担任宝可梦卡片游戏的绘画、面粉粘土全套"Nen Do！"的监制等。著有多本书籍。

Overseas edition
海外篇

Amazing "Local Premium" finds by ANA employees!

vol.12

员工的发现！各地精品推介

(Top/上)©Destination NSW
(Left/ 左)©Jordan Robins

Resplendent, picturesque white sand beaches

Jervis Bay, Australia
澳大利亚 杰维斯湾

绝美的白色沙滩风景如画

Have you heard of Jervis Bay in Australia? Just 200 kilometers south of Sydney, Jervis Bay is a popular spot for whale and dolphin watching. The location features pristine and beautiful beaches with powdery white sand. In fact, one of the beaches is known for having the whitest sand in the world. Walking on the sand while gazing at the beautiful white coastline and crystal-clear ocean is an uplifting, memorable experience. Make sure to visit Jervis Bay when traveling to Sydney.

您是否听说过位于澳大利亚悉尼以南约 200 公里处的杰维斯湾?这里有许多未经雕琢的美丽海滩，可以看到海豚和鲸鱼，是热门的旅游胜地。附近的海岸线以粉白色的海滩而闻名，有着“世界上最白的沙滩”之美名。即使只是一边眺望美丽的沙滩和清澈见底的大海，一边在沙滩上漫步，就让人感到心情无比舒畅。如果您有机会造访悉尼，请务必顺道来这里游玩。

Misa Takagi ／Misa plans international tours as a member of the package tour planning team. While promoting Australia's many attractions to tourists, she is now keeping busy caring for her four-year-old daughter.

高木美佐／旅行产品部策划产品团队的成员，从事海外游程等策划工作。目前，每天都在努力向广大客户传播自己负责的澳大利亚的魅力，在个人生活中，每天都为照料 4 岁的女儿而忙得团团转。

A gushing ceiling waterfall inside a massive airport mall

Changi International Airport, Singapore
新加坡樟宜国际机场

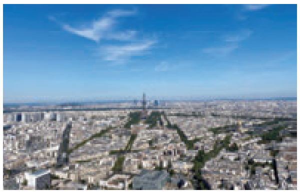
机场内的巨大设施 瀑布从天花板一泻而下

Inside Singapore Changi International Airport, visitors will find Jewel Changi Airport, actually a shopping mall. In addition to shopping, the center of the mall features a giant waterfall pouring down from the ceiling. The waterfall is occasionally lit up with music playing, making for quite an incredible sight. Travelers who use the Skytrain, a free monorail traveling between airport terminals, will pass right by the waterfall. The excitement never stops at Jewel Changi Airport!

在新加坡樟宜国际机场内的购物中心“星耀樟宜”，您不仅可以购物，还可以看到从购物中心中央的天花板上一泻而下的巨大瀑布。场内随时举办灯光秀，在音乐声中瀑布亮起彩灯，气势宏大。免费的单轨电车连接着机场航站楼之间，您可以乘坐它从瀑布侧面穿过，我敢担保您一到机场就会心跳加快、开心雀跃哦。

Akari Iguchi ／As a ground staff member, Akari handles flight and check-in procedures as well as passenger lounge reception duties. She enjoys visiting hot springs, watching dramas and trying new, delicious food.

井口 Akari／作为地勤人员从事航班运行、值机业务、休息室接待等工作。爱好巡游温泉、看电视剧，也非常喜欢品尝美食。



Enjoy a French breakfast and sprawling views of Paris

Paris, France
法国巴黎

一边品尝法式早餐一边将巴黎街景尽收眼底

I love to have breakfast at Le Ciel de Paris, a restaurant on the 56th floor of Montparnasse Tower in the Montparnasse area of Paris, just south of the River Seine. This is one of few places in Paris where you can enjoy breakfast with sprawling views of the city and the Eiffel Tower, as there are few tall buildings in the city. The restaurant features breakfast courses served at reasonable prices, starting from 18 euro. Table reservations are not available during breakfast hours, but if you visit on a weekday, you can hopefully secure a table by the window.

我非常喜欢在巴黎南部蒙帕纳斯区“蒙帕纳斯大厦”56 层的“Le ciel de Paris”餐厅吃早餐。在高楼并不多的巴黎，这里是为数不多的绝佳位置，可以一边享用早餐一边眺望以埃菲尔铁塔为中心的城市景观。早餐提供种类丰富的套餐，价格从 18 欧元起，性价比也不错。虽然早餐时间不接受订位，但工作日早上等会有较多空位，即便没有预订也能坐到靠窗的座位。

Manami Masui ／A cabin attendant, Manami has been handling Honolulu-bound flights on the Airbus A380 ever since the plane went into service. She often travels to France to visit her family there.

桝井 学美／空乘人员。自航线开通时便开始负责 A380 的火奴鲁鲁航班。家人住在法国，为了探望老家，曾多次前往法国。

Editor: Miki Kojima ／编辑／小岛 美树

Domestic edition
国内篇

Amazing "Local Premium" finds by ANA employees!

vol.12

员工的发现！各地精品推介

Everything from exquisite food to outstanding restaurants, secret scenic views and traditional delicacies – ANA Group employees from within Japan and around the world share their special local reviews.

从佳肴到顶级餐厅，从秘境到传统美食。
来自全球的全日空航空公司集团员工，带来最真实的各地精品推介。

Odate, Akita Prefecture
秋田县大馆

Visit Hachiko's hometown and meet famous Akita dogs

在"忠犬八公"的故乡邂逅秋田犬

Odate, a city in Akita Prefecture near Odate-Noshiro Airport, is where the Akita dog breed originated. Odate is also the birthplace of an Akita named Hachiko, who become well known after loyally waiting for his owner for nine years after he passed away. Hachiko is featured at popular locations and hotels throughout the city, including a souvenir and leisure center called Akita Inu no Sato (Akita Dog Village), home to a number of Akita pups. This year marks the 100th anniversary of Hachiko's birth, and a number of projects are underway to celebrate in partnership with Tokyo's Shibuya Ward, home to the famous Hachiko statue at Shibuya Station. A festival to celebrate Hachiko's 100th birthday will be held in Odate on November 11 and 12. Please come visit the city and see some adorable Akita dogs!

"忠犬八公"的出生地秋田县大馆市毗邻大馆能代机场，这里有许多可以与秋田犬近距离接触的旅游设施和住宿设施，如"秋田犬之乡"。今年 2023年适逢八公诞辰一百周年，大馆市与东京都涩谷区合作开展了各种项目，涩谷因涩谷车站前的八公雕像而闻名。11 月 11日至 12日将举办"八公诞辰 100周年大馆庆典"。不妨去大馆市邂逅可爱的秋田犬吧。

Shiori Hamada ／A cabin attendant, Shiori has been a member of an organization that helps revitalize the Odate area since 2021, and is currently helping plan a project celebrating the 100th anniversary of Hachiko's birth through ANA's remote working system. She enjoys playing golf and spending time with her pet Akita dog.

滨田 栞／空乘人员。自 2021年起作为秋田县大馆市的地域振兴协力队而活动。目前在 NCP& 兼职制度下，负责"八公诞生百年项目"。喜欢秋田犬、打高尔夫球。

Miyazaki, Miyazaki Prefecture
宫崎县宫崎

Relax and enjoy a fragrant rose garden

在甜香四溢的玫瑰园度过疗愈时光

Kodomo no Kuni (Children's Land) is a spacious park located in Aoshima, Miyazaki. It was opened in 1939 by the late Shotaro Iwakiri, who is regarded as the father of tourism in Miyazaki. The park is free to enter and a great place for families to enjoy activities like riding a Segway, playing park golf (a Japanese sport somewhere between golf and croquet) and other sports. I love to visit the park's rose garden, which has about 200 different types of roses numbering over 1,600 in total. Autumn is the best time to view this splendid array of flowers. Visitors will certainly be elated amid the sweet scent of roses and ocean breeze.

"儿童之国"是宫崎市青岛市的一个公园，由已故的"宫崎观光之父"岩切章太郎于 1939 年开设。公园不收门票，面积广袤，可开展赛格威等运动，并适合家庭出行，进行公园高尔夫和田径等活动。其中我最喜欢的地方之一是玫瑰园，园内共有约 200 个品种、1600 棵玫瑰。种类繁多的玫瑰花即将迎来盛开的秋季，美丽的玫瑰加上海风拂面，以及花朵散发的阵阵甜香，一定会让您感到幸福。

Chie Yamada ／Chie promotes tourism in Miyazaki Prefecture at ANA's Akindo's branch in Miyazaki. She likes to explore Aoshima, near her home, and wake up early to enjoy the morning hours while listening to the radio.

山田 千惠／在全日空 Akindon 宫崎分公司传递宫崎县的魅力。爱好是早起之后听收音机，一边享受"早晨时间"，探寻附近青岛地区的魅力。

Shodo-shima, Kagawa Prefecture
香川县小豆岛

Olive-flavored ice cream and wonderful views of the Seto Inland Sea

濑户内海的绝色美景和橄榄油软霜

Shodo-shima is an island in the Seto Inland Sea, and can be reached by bus and then ferry from Takamatsu Airport. As Japan's top producer of olives, the island offers original cuisine not found anywhere else in the country, such as udon noodles infused with olives, a specialty of Kagawa Prefecture. I recommend the olive-flavored ice cream sold at the Shodo-shima Olive Garden. The ice cream is an intriguing emerald-green color with a sweet, mild olive flavor. Please try it while taking in stunning views of the islands dotting the Seto Inland Sea.

小豆岛浮在濑户内海上的一座岛屿，从高松机场乘坐巴士和游船即可到达，是日本最大的橄榄产地。甚至在香川盛产的乌冬面里也加了橄榄，岛上有各种在其他地方吃不到的原创美食，其中最为推荐的是在"小豆岛橄榄园"有售的橄榄软冰淇淋。请您一边欣赏濑户内海岛屿的壮丽景色，一边享受软冰淇淋所含橄榄的甜美醇厚口味和可爱的翠绿色外观。

Kaho Hiyama ／Kaho was assigned to handle administration in the operations department in April 2023 after working in the international customer service department for four years. On her days off, she likes to spend time relaxing and watching dramas and movies.

桧山 佳步／在国际线的咨询窗口从事了 4 年的客服工作后，从 2023 年 4 月起开始在业务推广部负责总务工作。休息天喜欢观看电视剧和电影，享受悠闲片刻。

Gozenshu Brewery (Tsuji Honten Co., Ltd.)

Soichiro and Maiko Tsuji

御前酒蔵元辻本店　辻总一郎　辻麻衣子

Brewing sake with locally grown Omachi rice

使用当地的雄町米 回到清酒酿造的原点

Gozenshu sake offered on ANA's short haul business class international routes from September to November

9月～11月全日空国际线商务舱短距离路线提供

Omachi rice, one of Japan's traditional varieties of rice used for making sake, originated in Okayama Prefecture in 1859. It's the only variety that has not been selectively bred. Seventh-generation brewery owner Soichiro Tsuji and his sister Maiko, a master brewer, aim to brew their sake exclusively with Omachi rice grown in Okayama. The three bottles of sake shown above are, from left, Gozenshu Tokuto Omachi 2.2, which comes in a box made of Japanese cypress wood from Maniwa; Gozenshu 1859, named after the year Omachi rice originated; and Gozenshu Omachi Junmai, which was produced as an original ANA brand.

代表性的酒米之一"雄町"于1859年诞生于冈山县，是迄今为止唯一未经过改良、且一直被栽种至今的品种。第７代掌门总一郎和酿酒师麻衣子的目标是百分之百使用冈山县种植的雄町米来酿造清酒。右起依次为：全日空原创清酒"御前酒 纯米雄町"；刻有雄町诞生年份的"御前酒 1859"；真庭产日本扁柏制成的木盒装"御前酒特等雄町 2.2"。

Gozenshu Brewery (Tsuji Honten Co., Ltd.)
116Katsuyama,
Maniwa-shi, Okayama
Website: https://www.gozenshu.co.jp/en/kuramoto/

御前酒蔵元辻本店
冈山县真庭市胜山 116　https://www.gozenshu.co.jp/

As another challenge, they aim to produce all of their sake with Okayama-grown Omachi rice, Japan's oldest variety of brewer's rice. To make the Gozenshu brand of sake, Maiko also uses a very old production method called *bodai-moto*, which she described: "It requires a lot of time and effort because we use lactic acid bacteria in an open-air environment, but the result is a fresh, full-bodied sake. Maybe it's not ideal to be overly attached to old methods, but I'm inspired to maintain unique sake-making heritage from Maniwa, and pass it down to future generations."

与发酵共存　通过发酵振兴当地经济

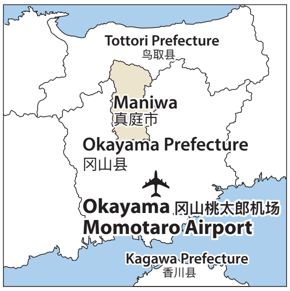
"有人移居至真庭，这正说明了真庭的魅力。这里是全国罕见的软水与硬水的河流交汇的地点，水质纯净、水量丰富，再加上温差大、非常适合发酵，故自古以来就被誉为'美酒之国'，意为酿造美酒之乡。江户时代这里作为出云街道的驿站而繁荣，不仅有清酒，也有酿造味噌和酱油等发酵食品的酿造厂。及至昭和初期这里曾经有过 20多家清酒酿酒厂，如今只剩下了两家，而酱油酿造厂也只剩下我们这一家和另外一家。但是，如果不局限于日本的传统或老字号，而是以发酵这个角度来环顾真庭，你会发现有很多人参与啤酒、葡萄酒、奶酪等西式的发酵。真庭堪称发酵之乡。" 河野尚基是河野醋味噌制造工厂的第５代传人。第1代以醋起家创建了企业，第2代开始生产味噌和酱油，第3代扩展到加工产品，第４代则为了努力提高产品质量而孜孜不倦地努力。

"当我想到自己作为第５代传人可以留下什么时，我想到了'真庭发酵's'，目的是让我们的子孙后代能为故乡的发酵文化而感到自豪。之后就诞生了用'御前酒蔵元辻本店'的酒糟制作的红醋。辻先生也说过，一旦过了40岁，那么自己这一代能够放手大胆去做的只剩下10年。所以得抓紧时间把自己真正喜欢的事追求到极致。"（河野先生）

"真庭発酵's"由经营发酵食品的真庭市７家企业联手创办，旨在通过发酵传播真庭的新魅力。创业于1804年的老字号"御前酒蔵元辻本店"也是其成员企业之一。

"当时刚好处于清酒消费量下降的时期，我想让那些对清酒不感兴趣的人有机会接触清酒，所以我决定跟第３代掌门总一郎两人一起翻新店面、一起发起新的挑战。"酿酒师麻衣子说道。他们正在努力使用日本最古老的本土品种，也是冈山的名牌酒米——雄町米来酿造所有清酒。并且还将使用最古老的菩提酛（酒母）来酿造"御前酒"。

"这种工艺是利用空气中的乳酸菌来酿酒，非常费功夫，但能获得爽口的味道和层次感。不一定是回到原点，我觉得正是在这块土地上独一无二的东西和已经失传的酿造工艺中，应该可以找到未来的答案。"（麻衣子）



Flights to Maniwa, Okayama

Maniwa can be reached via ANA flights to Okayama Momotaro Airport from Tokyo (Haneda Airport) and other cities in Japan.

Note: Flight details are subject to change. Please visit ANA's website for the latest information.

飞往冈山县真庭的航班

前往冈山县真庭可从东京（羽田）等乘坐全日空飞往冈山桃太郎机场的航班

※ 航班信息有可能变更。最新信息请确认全日空官方网站。

Kono Vinegar Miso Factory

Naoki Kono

河野醋味噌制造工厂

河野尚基

Preserving cask-making methods of old and promoting traditional, local flavors

保留木桶制作的悠久工艺 支持当地传统口味

Fifth-generation business owner Naoki Kono stands in front of two giant cedar casks that have been used since his factory was established 135 years ago. At 1.8 meters wide and 1.9 meters tall, wooden casks of this size are no longer made. His factory produces vinegar, miso and soy sauce, a rare combination for producers in Japan. The three products shown are, from left, a premium brand of miso called Misoya Seijiro, Ichiban Shibori Nama Shoyu soy sauce and Akazu red rice vinegar, which is matured for three years and made with sake lees from the Gozenshu Brewery.

第5代掌门河野尚基背后的木桶已经用了135年，创业伊始便开始使用，雪松木桶直径1.8m，高1.9m。如今这种尺寸的木桶已经无法制造了。生产醋、味噌和酱油的酿造厂在全日本也很少见。右起依次为：使用“御前酒藏元辻本店”的酒糟，耗时3年熟成的红醋；一番榨生酱油；追求优雅的风味制作而成的“味噌屋清治郎”。

Kono Vinegar Miso Factory
267 Kuse, Maniwa-shi, Okayama
Website: https://kohno-honten.co.jp/2018/en-welcome/

河野醋味噌制造工厂
冈山县真庭市久世 267　https://kohno–honten.co.jp

Living with fermentation and helping the community thrive

The Kono Vinegar Miso Factory was originally founded as a vinegar producer, and has stayed in the family ever since. The family's second generation began producing miso and soy sauce, the third generation expanded into processed food products, and the fourth generation worked to improve product quality. We spoke with Naoki Kono, the fifth-generation owner, about the area's history. "Maniwa is truly a wonderful place, and more and more people moving here proves that. Known as a 'sake homeland' for ages, the area is home to many top-tier sake brands. Water is pure and abundant here, while hard and soft water rivers merge in some places, which is rare in Japan. A vast difference between seasonal temperatures is also optimal for fermentation. During the Edo era (1603–1868), Maniwa prospered as a post town on the Izumo Road (an ancient route through the local mountains) because it was home to many breweries that made sake and fermented foods like miso and soy sauce. Over 20 sake breweries operated in the late 1920s, but now there are only two, and just one soy sauce maker. While many of the old businesses and Japanese traditions have become obsolete, fermentation is still deeply rooted in Maniwa. Today, many people are using Western fermentation methods to make beer, wine and cheese, too."

Naoki has also founded a business association for fermented product manufacturers called "Maniwa Haccos." He explained why: "When I thought about what I could pass down as the fifth-generation owner of a family business, I organized Maniwa Haccos to make sure our children and grandchildren retail our local fermentation traditions well into the future. Through the network, I began making red vinegar from sake lees supplied by the local Gozenshu Brewery. The brewery's owner, Soichiro Tsuji, once told me, 'Now that we are over 40 years old, the next 10 years are crucial for accomplishing everything we want to do!' With that in mind, I intend to keep doing what I love."

Comprising seven companies involved in fermentation in Maniwa, Maniwa Haccos was formed to promote the city through their products. One member is the Gozenshu Brewery, a sake producer with roots in the city going back to 1804. Their master brewer, Maiko Tsuji, spoke about a recent initiative: "Sake consumption is declining in Japan, and more people are uninterested in sake, so I wanted to give more people opportunities to experience it. To this end, I decided to renovate our facilities with my brother Soichiro, who is now the seventh-generation owner. This is a new challenge for us."

Ryo delivers elegant and elevated cuisine, and he believes his restaurant is maybe even more delicious than his former establishment in Tokyo. His sake-grilled eel is surprisingly light and delicate. The eel and onion cake salé is French cuisine, topped with a pink silverberry sauce and garnished with raspberries picked by Ryo's wife Tomoko. The grilled eel bowl, the final item of the course, includes half an eel, but you can add a second half for an extra 2,800 yen.

翏追求的是优雅的味道。“比在东京开店时做得更好吃了。”一边淋上清酒一边烤制的“清酒烤鳗鱼”，口感松软细腻得让人吃惊。“鳗鱼新洋葱饼的咸蛋糕”就像一道法国菜。里面藏着粉红色的茱萸酱汁，前方点缀着朋子刚刚采来的覆盆子。套餐最后一道“鳗鱼盖饭”通常是半条鳗鱼，但您也可以要一份加量的（2,800日元）。

A comfortable cooking environment is best for the chef, and eel dishes

Ryo Murata previously operated a Michelin-starred grilled eel restaurant in Nakameguro, Tokyo. "I was worried whether I could keep up such a busy lifestyle," he recalled.

His wife, Tomoko, laughed, "People wonder why we opened a restaurant in the mountains, but life is more natural and grounded here – our time in Tokyo feels like the distant past."

The couple had previously traveled throughout the surrounding San'in region to visit breweries of their favorite sake labels. On a friend's recommendation, they visited the Hiruzen Kougei farm and found themselves drawn to the area, as Ryo explained: "It was the atmosphere. You can breathe freely. The water is just right. I cooked at the farm's restaurant, Kudo, a few times, and it was more relaxed than Tokyo, and the food tasted better. This helped me realize it would be better to live here. For a long time, I had wanted to move to the countryside. I thought as long as we had our own place, we could manage."

When they began searching for a place to live, they found a vacant house connected to a hot spring, which supplied 28°C (82°F) water straight from the tap. "That is exactly the same temperature of eel farming pools," Ryo told us. "When eels are in this water for a week, their skin becomes glossier and any bitterness clears up."

Although Ryo described their move as a coincidence, it seems like he and Tomoko were destined to move to Maniwa.

自己感到轻松的环境　对鳗鱼而言也是最舒适的

“人们经常对我说，怎么会想到在这样的山里头开饭店呢，但我觉得这里更顺其自然。有时我甚至觉得在东京度过的岁月会不会是自己的前世记忆。”妻子朋子笑着说道。

丈夫翏在中目黑经营一家米其林一星的鳗鱼餐厅，他回想起当时的情况说：“当时我常常担心天天争分夺秒的生活能持续多久。”

两人之前就曾经来到山阴地区寻访喜欢的清酒酿酒厂。通过熟人的介绍，他们造访了蒜山耕艺，于是被这个地区的魅力而吸引。

翏说道：“是气氛。呼吸的空气和喝的水都非常适合我。我有过数次在Kudo做菜，也都感到比在东京更轻松、味道也更好。所以我就想，不如住在这里吧。我很久以前就一直羡慕那些从大城市移居到地方城市的人，我想只要有大地，人总是有办法生活下去的。”

当我开始寻找住处时，碰巧发现了一栋空房子，打开水龙头，流出来的是28℃的温泉水。

“其实鳗鱼养殖池需要加温到28℃。让鳗鱼在这种水里游一个星期下来，它们的表皮会变得更有光泽，腥味也会消失，口味变得极为纯正。”

翏说这是偶然的邂逅，其实他兜兜转转只是到了该来的地方吧。

Ryo, a grilled eel restaurant in Hiruzen
1705-6 Hiruzen Shitao, Maniwa-shi, Okayama
Website (Japanese language only): https://www.ryo-hiruzen.com
Reservations are required. An eight-course meal (including dessert) prepared with one and a half eels is 14,700 yen (tax included). Packages of grilled eel marinated in *kabayaki* (sweet soy) can also be ordered online.

蒜山 鳗鱼专门店 翏
冈山县真庭市蒜山下和1705–6　https://www.ryo–hiruzen.com
用餐需预订，鳗鱼套餐包括甜点在内共有8道菜，14,700日元
（含税和服务费）即可品尝 1.5 条鳗鱼。也以邮购方式出售鳗鱼蒲烧。

Ryo Murata explained how he prepares his eel cuisine by "thoroughly grilling, steaming and then re-grilling the eel." He purchases live eels and stores them for about a week in hot spring water at 28°C (82°F) before preparing them. All of his preparation techniques are original, from draining the blood and removing the bones to skewering, steaming and grilling.

把采购来的活鳗鱼放在 28˚C 的温泉水中游来游去，大约一周后进行烹饪。从放血、切骨、串烧到蒸和烤的工艺，一切都是爹的原创。爹告诉我们：“用一句话概括我做鳗鱼的特点，那就是烤透、蒸透、再烤透。”

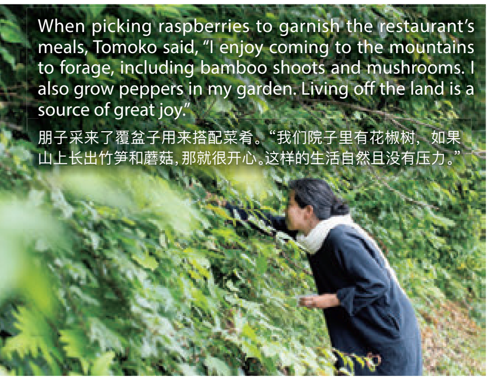
Ryo, a grilled eel restaurant in Hiruzen

Ryo and Tomoko Murata

蒜山 鳗鱼专门店 爹 村田爹 村田朋子

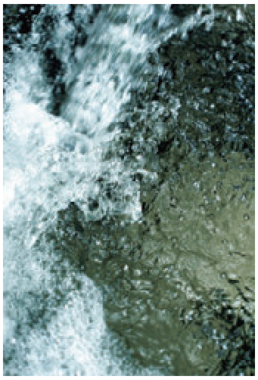
Ryo and his wife Tomoko were both born and raised in Tokyo. After working at a long-established eel restaurant for 13 years, Ryo founded his own restaurant in Nakameguro, Tokyo in 2013, and was later awarded a Michelin Star. Tomoko had been working as a plastic surgeon, and the couple moved to the Hiruzen area of Maniwa, Okayama in April 2020.

两人都在东京出生和长大。爹在一家老字号的鳗鱼店学艺13年之后，于2013年在中目黑开设了一家餐厅，并获得了米其林一星。朋子则是一名整形外科医生。2020年4月，夫妇俩搬来真庭市蒜山居住。



When picking raspberries to garnish the restaurant's meals, Tomoko said, "I enjoy coming to the mountains to forage, including bamboo shoots and mushrooms. I also grow peppers in my garden. Living off the land is a source of great joy."

朋子采来了覆盆子用来搭配菜肴。“我们院子里有花椒树，如果山上长出竹笋和蘑菇，那就很开心。这样的生活自然且没有压力。”



Tomoko collects spring water every morning for cooking rice. She said, "In this area, we have a waterfall and many rivers, and water is plentiful. The people here are also very kind. Perhaps this can be attributed to a lack of quarrels throughout history. The water was a major reason for moving here, but the local people also influenced me deeply."

朋子每天早晨都会去津黑泉水取煮饭用的水。“这一带有不动瀑布，河流交错，水源真的很充足。或许是因为这里自古以来没有纷争的缘故，民风友善，要说我们移居来此的理由，水自然是一点，其实人好也占到很大的比重。”

Miki makes tofu using a large, steel pot fitted inside a thick-walled, heat-resistant mortar brick oven, which she had made by a skilled plaster worker. She makes tofu once or twice weekly, and deep-fried tofu just once a week because it requires two days to prepare. When visiting, she used Sachiyutaka soybeans organically grown by a former trainee at the Hiruzen Kougei farm. To make *momen* (firm) tofu, she heated soybean milk over a wood fire for two and a half hours, added bittern (coagulant) and scooped the mixture out with a ladle, pouring it into molds.

由泥水匠在耐火砂浆上垒砌砖块，用土制作出一定形状和厚度，再使用灰泥完成表面加工，“地釜”就诞生了。松井每周做一到两次豆腐。炸豆腐需要两天时间，所以每周制作一次。今天的大豆是由蒜山耕艺原来的实习生种植的自然栽培的幸丰（Sachiyutaka）大豆。点燃木柴，花两个半小时将豆浆煮开、点卤，用勺子舀出凝固后的豆浆，就是嫩豆腐，若将其放入模具中，就成为木棉豆腐。

Making tofu with a wood-fired oven, a joy for regular customers

Just before 2:00 AM, a yellow light flickers on in a solitary house along a thoroughfare in Maniwa. Soon white smoke begins to billow from the chimney – the brick tofu oven has been lit. Miki Matsui decided to become a tofu maker in Maniwa after visiting the Hiruzen Kougei farm. Smiling, she described the experience: “After deciding to start a tofu shop, I was introduced to the farm run by Yuji and Erika Takaya when I was looking for a soybean grower. I visited the farm restaurant, Kudo, and was amazed by the quality of the water. It was incredibly pure and clear. I couldn't believe how it soothed my entire body. I immediately wanted to make tofu with this water, surrounded by such incredible people and stunning scenery. I was truly inspired.”

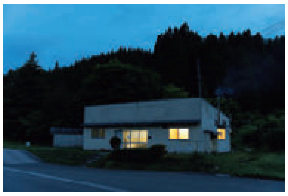
That was in the summer of 2015. Miki went back to the farm in the following autumn to help with the soybean harvest, and moved to the area before the year ended. As she explained: “When I set my mind to something, I dig in right away. For me, following my gut is always more rewarding than worrying about potential difficulties. This is where I started my first business, and I remember the faces of every customer who has supported me since the beginning. I want to keep making tofu that brings them joy.”

想起老主顾的面孔　用木柴的火加热地釜制作豆腐

凌晨2点不到时，国道旁一栋独立的房屋亮起了黄蒙蒙的灯光，很快烟囱开始冒出白烟。

松井说，在这里使用地釜制作豆腐，蒜山耕艺正是令她作出决定的契机。“当我为开一家自己的豆腐店而寻找种植大豆的农家时，有人向我介绍了蒜山耕艺。造访“Kudo”时，他们端水给我喝。令我大吃一惊的是那杯水纯净、透明，喝起来如此舒适，渗透到身体的五脏六腑。当时我感到，好想用这种水、在这样的风景里、与这样的人相邻来做豆腐。突然就冒出了这样的念头。”松井笑着说道。那是 2015年夏天。那年秋天，她去给蒜山耕艺帮忙收割大豆，并于年底移居到了这里。

“我是那种想做就马上去做的人。所以根本没时间考虑会有什么困难，而是凭自己的热情直接就去做，并一直做到今天，这个过程很有意思。我在这里第一次创业，脑海中总是浮现出那些从创业初期就支持我的老主顾的面孔。我想必须持之以恒，坚持制作让他们满意的豆腐。”



小屋束豆腐店
冈山县真庭市蒜山下和 212
https://www.koyazuka-tofu.jp

Koyazuka Tofu
212 Hiruzen Shitao, Maniwa-shi, Okayama
Website (Japanese language only): https://www.koyazuka-tofu.jp

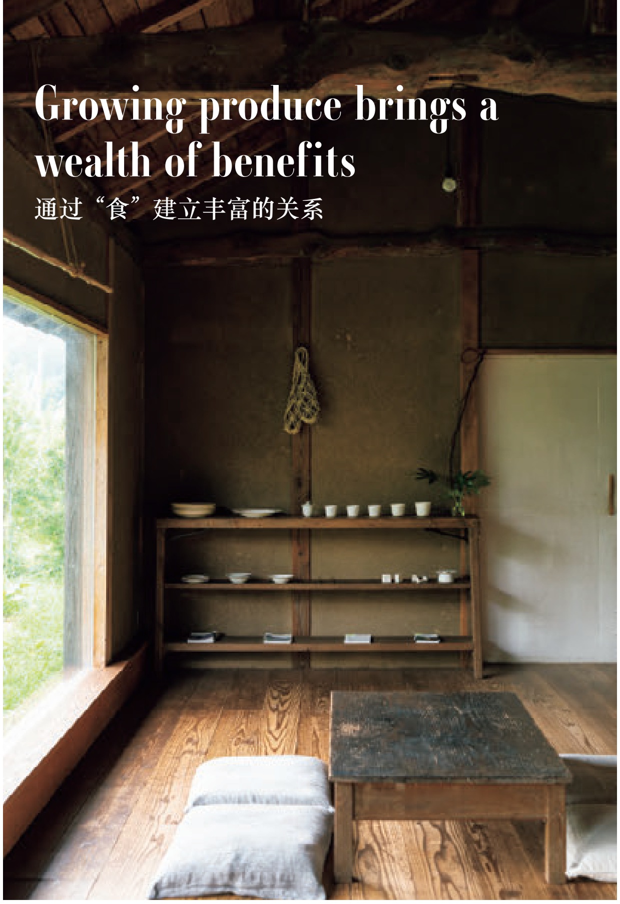
Koyazuka Tofu

Miki Matsui

小屋束豆腐店
松井美树

Born in Tottori Prefecture, Miki Matsui moved to Tokyo to begin her career. After working at an interior design import company, she was an apprentice at a tofu shop in Tokyo. In 2015, she moved to the Hiruzen area of Maniwa, Okayama and began selling tofu, deep-fried tofu and other tofu products mainly through online sales.

出生并成长于鸟取县。去东京就业，供职于一家室内装饰进口贸易公司，之后在东京一家豆腐店接受了一年半的培训。2015年搬到冈山县真庭市蒜山，主要以邮购的方式销售豆腐、油豆腐、豆腐渣加工品等。



Growing produce brings a wealth of benefits

通过“食”建立丰富的关系

On their farm named Hiruzen Kougei, Yuji and Erika also run a restaurant called Kudo, which serves as both a place of work and dinner table. Just once a month, they serve food to the public here, made from the produce they harvest and ingredients provided by frequent collaborators. Kudo also serves as a space for well-known artisan exhibitions, culinary classes and events featuring chefs affiliated with the farm. Kudo also has products for sale including soba noodles, soy sauce and miso, along with popular seasonings – all created using Hiruzen Kougei farm produce.

“蒜山耕艺的餐桌Kudo”既是蒜山耕艺的工作室，又是餐桌。每月开放一次，使用蒜山耕艺的农作物以及抱着共同理念的生产者的食材，制作成菜肴提供给客人，并举办展览会，介绍值得尊敬的艺术家的手工艺品。同时还不定期地邀请相关的烹调专家及厨师举办烹饪课和研讨会。以及出售荞麦面、酱油、味噌等自家农作物制作的加工产品和推荐的调味料等。

Food to nourish both the body and soul

Yuji told us more about his approach: “Food provides all the energy needed for the body and soul. Naturally grown produce is replete with life that comes from the land. By eating it, we can be energized and vivacious. That’s exactly how I feel – this organic food has given me the energy to leave my former job and move here. I want others to also enjoy this food, full of energy and vitality from the land. I would be very pleased if others discover this joy as well.”

In Erika’s words, “We are sowing seeds within people who eat the food we grow.” Her hope is that people will store energy in their bodies by eating organically grown food, bringing benefits to their own lives and also their communities.

Kudo has been serving food made with produce grown since opening in 2015. Erika commented on the space’s role: “We thought it would be wonderful if people came here to eat our food, drink the clean water, breathe the fresh air, take in the scenery and understand how wonderful this area is. Since then, seeds have been sprouting. More and more people have started moving here, thanks to this area’s powerful allure. Ideally, we’ve opened the door for others.”

食物蕴含着满足身心的力量

裕治说道：“我相信食物具有能同时满足身体和心灵的能量。自然农法种植的农作物蕴含着土地的生命，吃这样的食物让我的情绪变得积极向上。我自己正是最好的例子，它们给了我辞职及移居的能量。正因为如此，我希望能把蕴含着这片土地之能量、具备强大力量的食物提供给他人，并希望能以此鼓励到他人，这是我的心愿。”

绘里香曾经说过：“我们就好像是在那些吃我们作物的人的肚子里播下种子。”通过持续食用这些作物，能量可以在体内积聚，吃过这些作物的人，可以带动整个世界都朝着好的方向发展，这是她的祝福和祈祷。

2015年，“蒜山耕艺之餐桌Kudo”开张，提供使用自家农作物烹制的菜肴。

“哪怕只有一个人来到这里也好，他可以看看风景、呼吸空气、喝水、吃饭，感觉这个地方真棒呢，那我就很开心了。我本来没有太多奢望，可没想到我们的种子到处发芽，越来越多的人移居至此。不过说到底，我们只是契机而已，一切都是土地的力量。”（绘里香）

蒜山耕艺之餐桌 Kudo
冈山县真庭市蒜山下和1418–2
https://hiruzenkougei.com/
Instagram
@ hiruzenkougei_offcial

Kudo (restaurant at Hiruzen Kougei farm)
1418-2 Hiruzen Shitao, Maniwa-shi, Okayama
Website (Japanese language only): https://hiruzenkougei.com/
Instagram: @hiruzenkougei_offcial

Living alongside nature through local food and powerful terroir

如果吃的农作物中蕴含了土地的能量
就能把自然带入身体

Yuji and Erika enjoy lunch made from fresh vegetables, including lightly salted and sautéed kale, and turnips added to miso soup along with deep-fried tofu from a local shop called Koyazuka Tofu. The package of tofu on the table is from this shop. Erika laughed as she explained how it's convenient to make a quick meal of tofu over rice when she's busy. The miso was made using soybeans and rice harvested on their property, and natural koji (a filamentous fungus used in making miso) from a shop in Tottori Prefecture called Fujiwara Miso Koji. The bowls were made by Kazunori Hori, a potter who lives in the neighborhood.

午餐有刚刚采摘而来的蔬菜。羽衣甘蓝加盐简单地炒一下。圆萝卜跟附近的小屋束豆腐店的油豆腐一起做成味噌汤。味噌是用自产的大豆和大米，采用鸟取县的藤原味噌酒曲店的天然酒曲制成。绘里香笑着说道：“忙的时候，我会做成豆腐盖饭。”只见她把小屋束豆腐店的嫩豆腐直接用原装的盒子装着端上了餐桌。碟子出自住在附近的陶艺家堀仁宪之手。

Hiruzen Kougei Farm

Yuji and Erika Takaya

蒜山耕艺　高谷裕治 高谷绘里香

Yuji and Erika moved to the Hiruzen area of Maniwa, Okayama in 2011 to become rice farmers. Without using fertilizers or pesticides, they practice natural farming methods to grow rice, soybeans, wheat, buckwheat and many vegetables. They also manufacture and sell food products. Website (Japanese language only): https://hiruzenkougei.com/

2011年移居至冈山县真庭市蒜山，成为一名稻农。采用不使用化肥和农药的自然农法，以水稻、大豆、小麦和荞麦等谷物为主并种植蔬菜，还从事加工品的制造和销售。https://hiruzenkougei.com/

Growing the food that we want to eat

Following earth's natural rhythm and flow, Yuji and Erika Takaya grow rice, grains and vegetables without fertilizers or pesticides. Their farm is in the Hiruzen area of Okayama Prefecture, which borders Tottori Prefecture, about 1.5 hours by car from Okayama City. They were both born in Tokyo and didn't have any farming experience. Yuji was a civil servant and Erika worked in a café. Nevertheless, amazed by the taste of organically grown produce, they became very interested in learning more about natural farming and studied agriculture for a year. Yuji explained: "I never intended to become a farmer, but I wanted to learn how to make a simpler living. Natural farming is a way to connect to the land, and grow produce by drawing from nature's bounty. Human beings are a part of nature. If we follow its rhythm and flow, we can live simply, just like the surrounding flora and fauna. That's how I want to exist."

Immediately after Yuji and Erika finished their studies, Japan's northern Tohoku region was devastated by the earthquake and tsunami disaster of 2011. With a renewed appreciation of the importance of life over money, the couple decided to grow the food they wanted through organic farming. After searching for farmland, they found themselves in Hiruzen. "We were blown away by the landscape here, right away," Erika said. Yuji added, "The water is perfect for farming, and good water is always a blessing."

The couple have been farming for 12 years, but their goal is not simply to produce delicious food and live a peaceful life. Yuji explained: "The land, water and scenery here feel fresh and pure, and I'm motivated to produce food aligned with that energy. Some people who've enjoyed our meals told me they got lost in the flavor, and ate in complete silence. That was very gratifying."

种植自己想吃的作物

距冈山市内车程1个半小时。在与鸟取县交界处的蒜山，高谷夫妇按照大自然的节奏种植水稻、谷物和蔬菜，不使用化肥或农药。两人均来自于东京，裕治是一名公务员，绘里香在一家咖啡馆工作，娘家也并非农家。然而，当品尝了自然农法栽种的农作物后，他们受到了震撼，为了了解和学习自然农法，于是参加了为期1年的农业培训。

“我的初衷并不是想成为农家，而是想通过务农这种活动学习如何度过人生。自然农法的思路是土地本身有着让生命生生不息的机理，我们所做的就是运用大自然的规律去培育作物。因为人也是大自然的一部分，所以只要我们顺其自然，就能够像自然界的动植物那样活得轻松而平静。我想要这样一种生活方式。”裕治告诉我们。

培训结束后不久，东日本大地震发生了，我真切地感受到生命比金钱更重要。我们决定种植自己想吃的作物 = 自然农法栽种的作物，我在寻找移居地点的过程中，最后到达的便是蒜山。

绘里香说道：“看到这景色，我一下子就认定这里了。”裕治接着说：“水也合适。好的水，会让人感到幸福。”

两人在这里经营农业已经12年了。他们说追求的既不是美味，也不是安心、安全。

“假如说，这片土地的水和风景给人一种纯净、透明的印象，我们其实也在努力种植出给人以同样印象的农作物。有些客人我并没有跟他说什么，但品尝之后会告诉我这样的感想，这真的让人高兴。”（裕治）

Incredible food, and the story of where it grows

追求美味并非目的
而是想原汁原味传递这块土地的风景

The reflection of the mountains on newly planted rice paddies is a wonderful sight that can only be experienced for a short time each year. Four varieties of Japanese rice are grown in the fields scattered throughout the area: Sasanishiki, Sasashigure, Shiga Habutae Mochi and Kameji.

刚播种完的稻田像一面镜子似的映照着群山的倒影，充满了幻想的气氛，转瞬即逝，是一年之中仅这个季节方能看到的美丽风景。分散在各处的稻田里种植着笹锦、笹时雨、志贺羽大二重糯、龟治这 4 个品种的稻米。

Yuji and Erika Takaya grow vegetables in a field next to their rice paddy. Today they picked turnips, kale, lettuce and coriander. “It’s easy to grow here, and it is especially suitable for growing kale,” Yuji told us. He picked the vegetables with his bare hands, explaining, “When watching videos of organic farmers in France, I noticed all of them pick barehanded.” Yuji keeps in touch with farmers from other countries through social media.

绘里香在稻田旁边的菜地里种植蔬菜。今天的收获是圆萝卜、羽衣甘蓝、生菜和香菜。裕治说：“我开始学会这块土地适合栽种什么。比如特别适合种植羽衣甘蓝。我看过法国有机农业生产者的视频，他们都直接用手采摘叶子。”裕治还通过社交媒体跟海外农家的人交流。

A growing number of people have recently been moving to Maniwa, a city in northern Okayama Prefecture. What makes Maniwa so attractive? The beautiful scenery is always mentioned first and foremost by new residents of the city's Hiruzen area. They feel relaxed and at ease amongst the pristine natural surroundings. They also point to the area's robust river system. The abundance of water has allowed people to settle here since ancient times and continues to support livelihoods today. At one point in the city, soft water flowing from the Hiruzen Kogen plateau via the Asahi River combines with hard water flowing from the Hokubo area via the Bitchu River, a rare phenomenon in Japan. Rather than living idly in such a spectacular setting, however, local residents are working together to make the area even more attractive and build a viable community also attractive to young people. Hoping to learn more about the fulfilling lives lived in Maniwa, we visited new residents who were recently drawn to Okayama, alongside those who have lived off the land for generations.

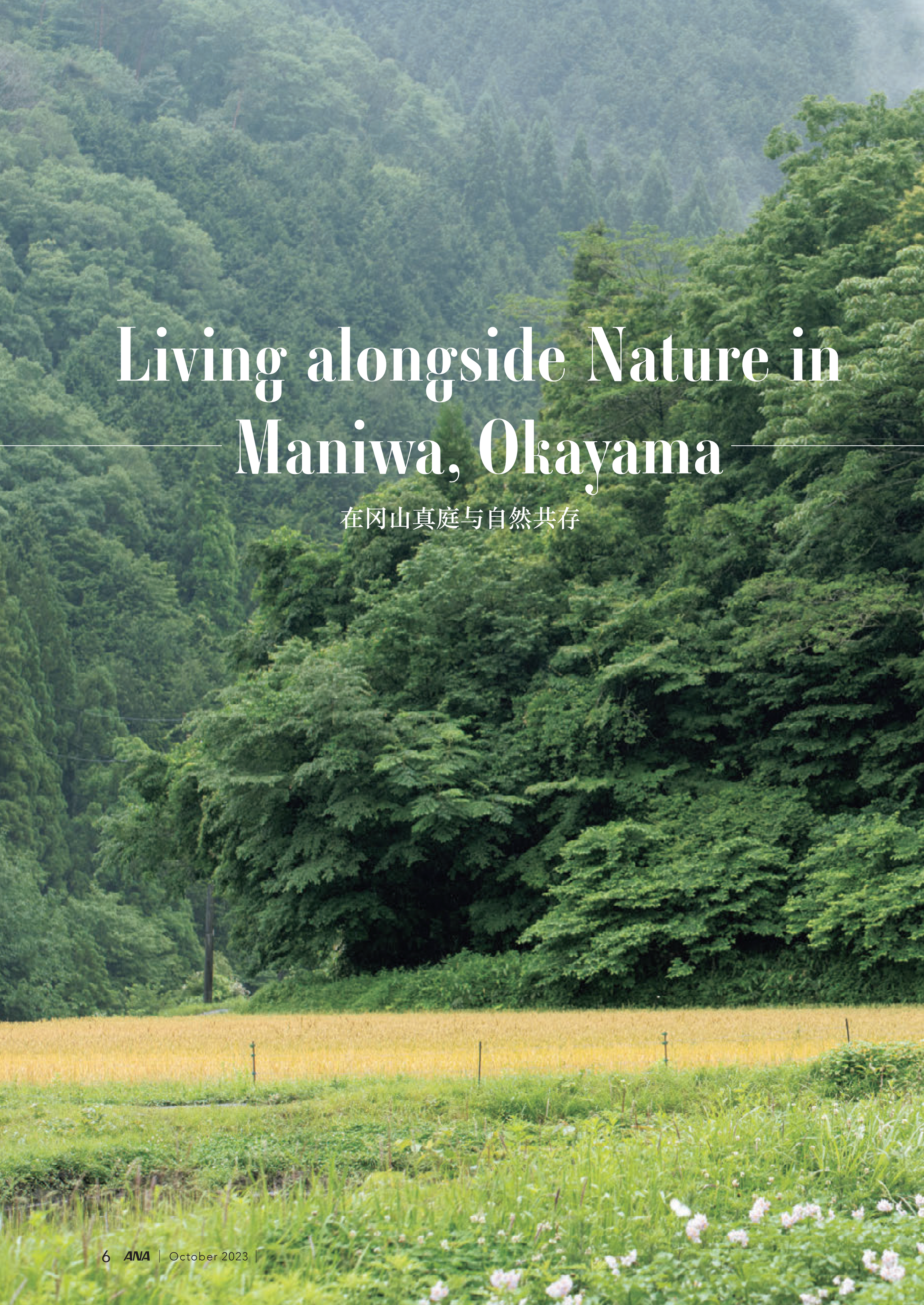
Photos by Shoji Onuma; interviews, content and editing by Noriko Wada

位于冈山县北部的真庭市，如今因移居人数的增加而备受瞩目。其魅力究竟为何？移居至蒜山地区的居民们都会说出同一个理由，那就是——风景俘获了他们的心。未经开发、保留自然风貌的景观展现在眼前，置身在这样的景色中，只是感到轻松自在。与此同时，水的力量也起到了很大的作用。对自古以来居住在这片土地上代代相传的当地人而言，丰富的水源是这里的标志性特点。以蒜山高原为源头的旭川软水与来自北房备中川的中硬水交汇，这样的地区在全日本也极为罕见。尽管如此，人们并未满足于安逸度日，为了这片土地能够生生不息地得到传承，他们齐心协力地向外传播这里的新魅力。人们纷纷受到这片土地的吸引而移居至此、在此扎根，他们相信并持续守护着大地的力量。我们为了寻找未来丰富生活的启示，这次便以他们为对象做了访谈。

写真：大沼 Shoji　采访 / 撰稿 / 编辑：和田纪子

This place is a veritable valley of the wind – straight from Nausicaä. Unable to work in their rice fields because of the day's rain, Erika Takaya took her husband Yuji and dog Shibu out to pick vegetables. She describes the area as having a mysterious allure. The golden wheat field behind them is owned by a resident named Yasushi Sugi who moved to the area to brew beer.

这里并非娜乌西卡的“风之谷”，而是“风之山”。“要说风光明媚，也称不上美到出奇，就好像是去到乡下随处可见的景观，但事实上并非如此。这块土地有着不可思议的魅力。”蒜山耕艺的高谷绘里香说道。这一天因为下雨，她无法去稻田和菜地干活，而是跟丈夫裕治及心爱的狗狗 Tsubu 一起去采摘蔬菜。远处金黄色的田地是为了酿造啤酒而移居至此的杉保志先生的小麦田。



Living alongside Nature in Maniwa, Okayama

在冈山真庭与自然共存

By reading about this battle, I was able to realize that the path to success is always attainable if you set your mind to it. Oda Nobunaga's victory from long ago remains quite relevant for doing business today.

When I was put in charge of ANA's sales and marketing during the COVID-19 pandemic, an unprecedented time when we hardly had any passengers, I remembered a book I read about Winston Churchill, who guided the United Kingdom to victory in World War II. I remain inspired by his life and words, like "Kites rise highest against the wind, not with it," "A pessimist sees the difficulty in every opportunity; an optimist sees the opportunity in every difficulty," and "Never, never, never, never give up."

Reminiscing on life now, reading has taught me so much about the people I admire, my work, my values and more, making me the person I am today. By reading, I hope to continue engaging with fresh perspectives and ideas in the future. Reading by my desk lamp on a quiet autumn evening is pure bliss, and getting lost in a book is a welcome break from daily life. I hope you, too, will spend some quality time reading a satisfying book this autumn.

Thank you for choosing ANA and flying with us today.

感谢您一直以来对全日空的厚爱。

阅读之秋。各位爱上阅读是出于什么样的契机呢？我是受到一名朋友的影响。

那是高中一年级的5月份。我刚刚加入乒乓球社团，当我跟其他团员挤在小小的房间里，有说有笑地换衣服时，跟我同一年级的一名朋友忽然谈论起了三岛由纪夫的小说《假面的告白》。他跟我同样是高一学生，却用我完全无法理解的话语滔滔不绝地叙述着，跟我的水平有着天壤之别，这让我感到无地自容。“我必须得阅读！”这就是我开始阅读的契机（如今我的这位朋友成为一名日语学者，写了很多书，还获得了金田一京助博士纪念奖等，留下了各种辉煌的成绩）。

自那以后，虽然我还只是停留在“爱看书”的程度上，但一年到头总会毫不间断地阅读，比如在出差的旅途中，我也会找时间拿一本书来阅读。

对我而言，阅读是“可以模拟各种人生的场所”。无论是小说，还是历史书、哲学书，我读过多少本书，就能体验未来有可能遭遇的多少种情况，从而培养自己的“应对能力”。假如没有这样的模拟训练，我想我的人生会跟现在有所不同吧。

事实上，迄今为止，当我痛苦或工作遇到困境时，总是会回忆起“那时候主人公是怎样摆脱困境的”。那些穷得一无所有、却还在困苦之中不忘自尊的人，那些跌打滚爬也绝不停止前行的人，那些在严酷的环境下苦思冥想、从而获得事业成功的人，每当我想起他们的人生，就会感到自己的烦恼实在是非常微不足道，同时也能从中获得脱离困境的智慧和勇气。

本田汽车的创始人本田宗一郎撰写的《在拿手的领域扬帆》也是其中一本。我跟这本书的邂逅大约在40年前的大学时代。“珍视个性、好好发挥自己的拿手领域就行”，这句话给了我无穷的勇气。“成功就是由99%的失败支撑的1%”。直到现在，这些话语仍然还是弥足珍贵的教诲。

在领导人需要有什么样的资质这个问题上，历史的伟人们给了我很多启发。

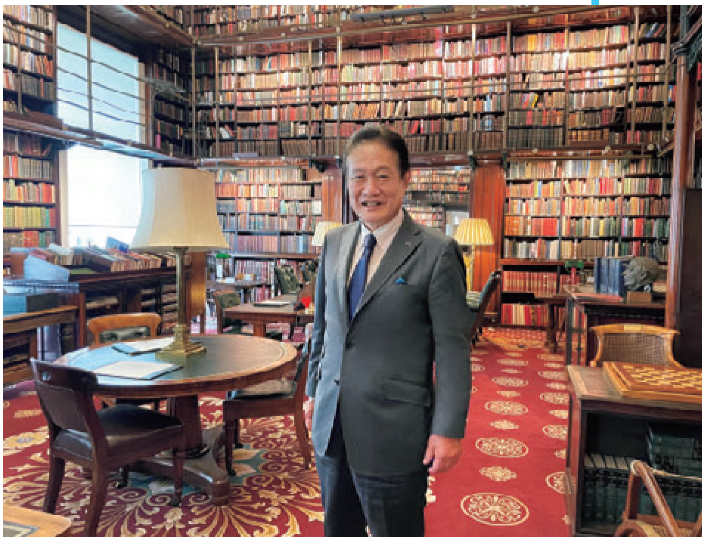
在就任日本首家 LCC乐桃航空的 CEO时，资金、人才和知名度我们一无所有，我承受着必须要让 LCC事业成功的巨大压力，此时，我想起了一本历史小说《国盗物语》中描绘的织田信长的领导力。仅凭3000人の兵力，通过桶狭间战役，一举打败了拥有约2万5000人的今川义元的军队。“无论如何一定要赢”——只要有必胜的决心，就一定能找到取胜的方法。古代织田信长的教诲也在现代商务中发挥巨大的作用。

当我在新冠疫情下担任全日空的销售主管时，面临着几乎没有乘客这种史无前例的危机，人物传记《危机的指导者——丘吉尔》等书籍闪现在我的脑海里。温斯顿 ・丘吉尔在二战期间成为首相，带领英国走向胜利。“当船帆升到最高，正是逆风而上时”“悲观主义者在所有机会中找出问题，乐观主义者在所有问题中找出机会”“绝不屈服。绝不！绝不！绝不！”丘吉尔的胸襟与魄力总是激励着我。

回想起来，我从阅读中获得了各种各样的启示，形成了自己理想的人物、工作、价值观等，因为阅读，才有现在的我。今后我将继续通过阅读，积极吸收更多的新视角与新思路。

秋夜，独自在台灯下阅读的时间对我而言是最幸福的时刻。“忙里偷闲”，祝愿每一位读者也能在今秋邂逅人生中难忘的书籍、度过充实的时光。

10月份也衷心期待您搭乘全日空的航班。



President & CEO, ANA
全日空航空公司代表取缔役社长
Shinichi Inoue
井上慎一

Greetings from President & CEO, Shinichi Inoue
The Joy of Reading
阅读与我

Thank you for flying with ANA. Autumn is a great time for reading. Has anything in particular inspired you to read? In my case, it was a schoolmate from long ago.

In my first year of high school, I had recently joined the school's table tennis club. One day in May, as we were talking excitedly in our cramped clubhouse after practice, one of my classmates brought up Yukio Mishima's novel, *Confessions of a Mask*. He spoke eloquently about the book, and I found myself struggling to understand many of the words he used. To my embarrassment, my knowledge of literature was clearly not up to par. This moment sparked a fire in me to start reading.

Incidentally, the same classmate went on to write a number of books as a distinguished scholar of Japanese linguistics. He even received the prestigious Dr. Kyosuke Kindaichi Memorial Award. I have remained a dedicated bookworm, and all year round, I still love reading whenever I have time, including when traveling on business.

For me, reading is a way to vicariously experience different ways of life. Through books, whether novels, or nonfiction works of history or philosophy, reading improves my ability to respond and adapt to the encounters I face in life. This is almost like a form of training, and I believe my life would have been very different without reading.

Whenever I face adversity or hit a dead end at work, I look back on the books I've read to see how the protagonists overcame their challenges. I remembered characters who never gave up or lost their self-respect, despite struggling through extreme poverty and hardship, and people who built successful businesses through incredible ingenuity, under much more difficult circumstances than we can imagine today. My own problems feel trivial by comparison, and the books I read give me the insight and courage I need to keep moving forward.

One example is a book written by Soichiro Honda, the founder of Honda Motor Company. The Japanese title can be translated as "Hoist your sail when the wind is fair. " which means pursue opportunities that suit your abilities. I read this book about 40 years ago when I was a university student, and it taught me to value my individuality and unique strengths. Those lessons gave me courage when I finished school and anxiously entered the business world. The book also taught me that behind every success are 99 failures, and I continue to hold that idea close to my heart.

Reading about great historical figures can provide deep insight into what's required of a leader. After I was appointed as CEO of Peach Aviation, I read a historical novel about Oda Nobunaga, a 16th century feudal lord who was influential in unifying Japan. As Japan's first low-cost carrier, the company's brand recognition was very low, and it had limited capital and human resources. Under pressure to make the business successful, however, I was interested in how Oda Nobunaga led an army of 3,000 men to defeat about 25,000 troops commanded by Imagawa Yoshimoto, another feudal lord, in the battle of Okehazama.

TSUBASA GLOBAL WINGS

10 2023 October

CONTENTS

Cover Photo: Shoji Oonuma (Maniwa, Okayama)

Welcome Aboard
Greetings from President & CEO
004 游目骋怀　社长致辞

Okayama
Living Alongside Nature in Maniwa
006 在冈山真庭与自然共存

Amazing “Local Premium” Finds
by ANA Employees!
018 员工的发现!各地精品推介

Exploring 47 Japanese Folk Monsters
Nagano：Japan's largest yokai
日本最大的妖怪 大太法师:长野
020 日本47妖怪散步

Birthplaces of Beauty: A Nihonga Pilgrimage
Maelstroms at Naruto
024 日本画朝圣之旅:鸣门的海洋涡流

Wings Style:
Special Subsidiary "AWO"
Hires 85% of its Employees
with Special Needs
翼之流仪
026 员工的85%为残疾人的特例子公司[AWO]创出业务

ANA Monthly "Welcome Aboard"
Calendar: Shanghai, China
031 本月的全日空挂历:中国

ANA Group Information
032 全日空　最新消息

Photo: Hidetoshi Hara (Lake Nakatsuna, Nagano)

Publisher: All Nippon Airways Co., Ltd. Editorial: Kobunsha Co., Ltd.
Managing editor: Koji Tanabe Editor: Shinji Komatsu,Katsushi Nimura Supervisor: Manoue Yamashita
Editors: Nakano Sakurako, Misaki Yamashita, Takeshi Nakamoto, Yukari Kato,
Miki Kojima, Hiroko Hattori, Lisa Fujisawa, Marie Takada,Noriko Wada
Designers: Junichiro Matsuzawa, Naomi Ishikawa (Kamegai Design Office),
Shigeru Yamaoka, Masakazu Yamamoto, Jiro Nozaki, Ayahiko Kondo (Studio Give),Keishi Tsukahara (Trimdesign),Nozomi Yokoyama
Editorial assistance: Kenji Kawamoto, Yuko Tokoro (Castnet Co., Ltd.)
Translation: Bravoworks Inc. Modis Design Inc. Printing: Kyodo Printing Marketing Solutions Co., Ltd.
Editorial inquiries:Kobunsha Co., Ltd. / TEL: 03-5395-8150
Advertising inquiries:ANA X Inc., Daily Life Business Department / E-mail: ml_notice_anamedia@ana-x.co.jp

Copyright © All Nippon Airways/Kobunsha 2022
Unauthorized reproduction or reprinting of the photos and articles in publication is prohibited.

All prices that appear in this publication are tax inclusive.

Our stars align for you.

With 26 member airlines and an unparalleled reach, Star Alliance accelerates your journey to a constellation of benefits. Earn and redeem miles for tickets and upgrades across all our carriers when you join a frequent flyer programme on any of our Star Alliance member airlines. After all, with the world's largest airline alliance, the more you fly, the better you fly.

Learn more at **staralliance.com**

STAR ALLIANCE
TOGETHER. BETTER. CONNECTED.

AEGEAN · AIR CANADA · AIR CHINA · AIR INDIA · AIR NEW ZEALAND · ANA · ASIANA AIRLINES · Austrian · Avianca · brussels airlines · Copa Airlines · CROATIA AIRLINES · EGYPTAIR · Ethiopian · EVA AIR · LOT POLISH AIRLINES · Lufthansa · SAS · Shenzhen Airlines · SINGAPORE AIRLINES · SOUTH AFRICAN AIRWAYS · SWISS · TAP AIR PORTUGAL · THAI · TURKISH AIRLINES · UNITED

TSUBASA GLOBAL WINGS

with you 70 years

ANA Inspiration of JAPAN | A STAR ALLIANCE MEMBER

10
The Inflight Magazine
of ANA Group
October 2023
No.652

Okayama
Living alongside Nature in Maniwa

Exploring 47 Japanese Folk Monsters
Nagano：Japan's largest yokai

Birthplaces of Beauty:
A Nihonga Pilgrimage
Maelstroms at Naruto

在冈山
真庭与自然共存

日本47妖怪散步
长野：日本最大的妖怪

日本画朝圣之旅
鸣门的海洋涡流

翼の王国
日本語版は
こちら

Take me home!